


**Приложение к основной образовательной программе  
основного общего образования**

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Живайкино»  
муниципального образования «Барышский район»  
Ульяновской области

«Рассмотрено»  
на заседании  
педагогического совета  
 А.И. Егоров  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МОУ СОШ с. Живайкино  
МО «Барышский район»  
 / А.И. Егоров /  
ФИО  
Приказ № 125  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу **«Физическая культура»**

**9 класс**

Предмет, класс


**Кудряшова Андрея Анатольевича,**


учителя высшей квалификационной категории  
Ф.И.О., категория

на 2023 – 2024 учебный год  
учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 64 часа  
в неделю 2 час

Название учебной программы: Рабочая программа «Физическая культура 5-9 класс  
(М.Я. Виленского, В. И. Лях. Москва «Просвещение» 2019)

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МОУ СОШ с. Живайкино  
МО «Барышский район»  
 -/М.В. Оргина/  
Протокол №1 от «29» августа 2023

«Рассмотрено и принято»  
ШМО учителей физической культуры и  
ОБЖ  
МОУ СОШ с. Живайкино  
МО «Барышский район»  
Руководитель:  /А.А. Кудряшов/  
Протокол № 1 от «28» августа 2023

**Живайкино – 2023 год**

## 1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

##### *В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  
владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;  
владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### *В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;  
способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;  
владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### *В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  
умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;  
умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### *В области эстетической культуры:*

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;  
хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  
культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

##### *В области коммуникативной культуры:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  
владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  
владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

##### *В области физической культуры:*

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  
владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  
умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### *В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

## **Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

### *В области познавательной культуры:*

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### *В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### *В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### *В области эстетической культуры:*

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### *В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### *В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2.Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела/ темы	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре Легкая атлетика	20	<p style="text-align: center;">Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p><b>Легкая атлетика</b>  <i>Прыжки</i> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.                      Беговая подготовка                      Броски большого мяча                      Метание малого мяча                      Режим дня и его планирование.                      Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.                      Физкультминутки, правила их составления и выполнения.                      Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.                      Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.                      Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p><b>Личностные результаты:</b> отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО</p>
2	Спортивные игры	17	Освоение комплексов общеразвивающих	<b>Личностные результаты:</b> отражаются в индивидуальных

			<p>физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p>	<p>качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p>
--	--	--	---	---



3	Гимнастика с элементами акробатики	12	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	<p><b>Личностные результаты:</b>  отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.</p> <p><b>Предметные результаты:</b>  Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО</p>
4	Лыжная подготовка	16	<p><b>Лыжные гонки</b>  <i>Передвижения на лыжах:</i> одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного попеременным двухшажным.</p>	<p><b>Личностные результаты:</b>  <b>Личностные результаты:</b>  отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в</p>

			<p><i>Поворот переступанием.</i></p> <p>положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО</p>
	Итого	64	

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов	Контрольные работы, тестирование, диктанты
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>	
1.1	Основы знаний		Зачет
1.2	Спортивные игры	12	Зачет
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	Зачет
1.4	Легкоатлетические упражнения	14	Зачет
1.5	Лыжная подготовка	14	Зачет
1.6	Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО		Зачет
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>	
2.1	Спортивные игры	6	
2.2	Легкоатлетические упражнения	4	
2.3	Лыжная подготовка	2	
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	

**Календарно-тематическое планирование**

Тематическое планирование в рабочей программе состоит из тематических блоков, объединяющих ряд дидактических единиц соответствующего раздела содержания учебного предмета, рассчитанных на изучение в течение нескольких уроков. Обязательной частью тематического планирования является определение основных видов учебной деятельности учащихся, направленных на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов освоения основной образовательной программы. Рабочая программа позволяет распределить учебные часы по разделам и темам курса, указывая последовательность их изучения;

№ п/п	Раздел программы	Наименование разделов, тем	Кол – во часов	Тип урока	Планируемые результаты (УУД)			Характеристик а основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Оборудование	Домашнее задание	Дата проведения	
					Предметные	Метапредметные	Личностные					план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> . Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. <b>Овладение техникой спринтерского бега</b> Высокий старт от 30 до 40 м. КДП-подтягивание	1	1.Изучение нового материал.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	<b>Позн.</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <b>Регул.</b> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный	Перекладина	Само контроль. Учитель	ведение дневника	5.09	

		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища.				учителем; <u>Комму</u> задавать вопросы.		темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.					
2-3		<b>Оценка уровня физической подготовленности учащихся (Тестирование)</b> <b>Овладение техникой спринтерского бега</b> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. <b>Развитие скоростных способностей:</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. КДП -3*10м КДП-30м	2	1.Изучение нового материала 2. Урок применения знаний и умений. 3. Урок проверки и коррекции знаний и умений.	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.  <b>Получат возможность научиться:</b> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	познавательные:ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Кубики, секундомер	Самоконтроль  учитель	Ведение дневника	7.09 12.09	

4		<p><b>Овладение техникой спринтерского бега</b> Бег на результат 60 м. <b>КДП-гибкость</b> <b>Знания о физической культуре:</b> правила соревнований в беге.</p>	1	<p>1. Урок проверки и коррекции знаний и умений.</p>	<p><b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта.  Бегать на короткую дистанцию. <b>Получат возможность научиться:</b></p>	<p><b>познавательные:</b> ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <b>регулятивные</b> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <b>коммуникативные</b> <i>уметь:</i> договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	Секундомер	Учитель		14.09	
5-6		<p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. КДП – длина с места. <b>Развитие скоростносиловых способностей:</b> всевозможные прыжки и многоскоки,  <i>Освоение общеразвивающих упражнений без</i></p>	2	<p>1. Изучение нового материала. 2. Урок применения знаний и умений. 3. Урок проверки и коррекции знаний и умений.  4. Комбинированный урок.</p>	<p><b>Научатся</b> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Получат возможность научиться:</b> измерять результаты; подача команд; демонстрация</p>	<p><b>Позн.</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <b>Регул.</b> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <b>Коммун.</b> формирование</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической</p>	Рулетка	Учитель  Взаимоконтроль		19.09 21.09	

		предметов на месте Общеразвивающие упражнения в парах.			упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.		нагрузки, контролируют её по Ч.С.С						
7		<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, 2,3 шагов; в цель 1*1 с 10-12м; Метание малого мяча с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча 2кг, двумя руками из различных п. Ловля набивного мяча 2кг, двумя руками после броска партнера <b>Самоконтроль</b> Субъективные и объективные показатели самочувствия.  Выполнение норм ВФСК «ГТО»	1	1.Изучение нового материал 2.Урок применения знаний и умений. 3.Урок проверки и коррекции знаний и умений. 4.Комбинированный урок.	<u>Научатся:</u> метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <u>Получат возможность научиться:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Мячи теннисные, мячи малые.	Учитель  Самоконтроль  Взаимоконтроль	Ведение дневника	26.09		

8-9		<p><b>Овладение техникой длительного бега:</b> Бег в равномерном темпе до 15 мин –Д, до 20мин- М. <i>Знания о физической культуре:</i> разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости</p>	2	<p>1.Изучение нового материал 2.Урок применения знаний и умений</p>	<p><u>Научатся:</u> Правильно распределять силы в беге на выносливость</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ч.с.с.</p>	<p>Секу ндом ер.</p>	<p>Само контр оль Учит ель</p>	<p>Ведение дневника</p>	<p>28.09 3.10</p>	
10		<p><b>Развитие выносливости:</b>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.  КДП-6-мин.бег Выполнение норм ВФСК «ГТО»</p>	1	<p>1.Урок применения знаний и умений. 2.Урок проверки и коррекции знаний и умений.</p>	<p><u>Научатся:</u>подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат возможность научиться:</u>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>	<p><u>Позн.</u>– умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; <u>Регулятивные</u> –вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <u>коммуникативные</u>– умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками.</p>	<p>формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	<p>Секу ндом ер.</p>	<p>Само контр оль Учит ель</p>	<p>Ведение дневника</p>	<p>5.10</p>	
11		<p><b>Овладение техникой</b></p>	1	<p>Урок проверки и коррекции знаний</p>	<p><u>Научатся:</u> Правильно</p>	<p><u>Регулятивные:</u>принимают инструкцию</p>	<p>Уметь в равномерном темпе бегать до 20</p>	<p>Демонстрируют вариативное</p>	<p>Секу ндом</p>	<p>Учит ель</p>		<p>17.10</p>	



		<b>длительного бега:</b> Бег на 2000 м на результат.		и умений	распределять силы в беге на вынослив	педагога и четко следуют ей.	мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)	выполнение беговых упражнений.	ер.						

Баскетбол	<p><i>Правила техники безопасности.</i>  <b>Овладение техникой передвижений и стоек:</b>          Стойки игрока.          Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>	1	1.Изучение нового материал.	<p><u>Научатся:</u> уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывать индивидуальных способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p>	<p><u>Позн.:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  <u>Коммуникативные:</u> способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины</p>	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействую со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Б/б мячи	Учитель	Ведени дневника	19.10	
-----------	---	---	-----------------------------	--	---	---	--	----------	---------	-----------------	-------	--

13		<p><b>Овладение остановок, поворотов и стоек:</b>  Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  <i>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.</i>  Выполнение норм ВФСК «ГТО»</p>	1	<p>1.Изучение нового материал  2.Урок применения знаний и умений.</p>	<p><u>Научатся:</u>о владеть основами техническ их действий, приёмами и физически ми упражнени ями из базовых видов спорта, умением использо- вать их в разнообраз ных формах игровой и соревноват ельной деятельнос ти</p>	<p><u>Регулятивные:</u>  бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>	<p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p>	Б/б мячи	Учитель	Ведени дневника	24.10	
----	--	--	---	---	---	--	---	--	----------	---------	-----------------	-------	--

14-15	<p><b>Освоение ловли и передач мяча:</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	2	<p>1.Изучение нового материал 2.Урок применения знаний и умений.</p>	<p><u>Научатся:</u>владеть правилами поведения на занятиях физически ми упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе , правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену</p>	<p><u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p>	<p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодейств. со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила безопасности</p>	Б/б мячи	Учитель  Взаимодействие	Ведение дневника	26.10 31.10	
-------	---	---	--	---	--	---	---	----------	-------------------------------	------------------	----------------	--

16		<p><i>Освоение техники ведения мяча:</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением противника.</p> <p><b>Развитие координационных способностей:</b> челночный бег с ведением и без ведения мяча; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями</p>	1	<p>1.Изучение нового материал 2.Урок применения знаний и умений.</p>	<p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальных особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <b>Коммуникативные:</b>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p>	<p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодейств. со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Б/б Мячи Свисток  Фишки  Стойки</p>	<p>Учитель  Взаимоконтроль</p>	Ведение дневника	2.11	
17		<p><i>Овладение техникой бросков мяча:</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке)с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.</p>	1	<p>1.Изучение нового материал 2.Урок применения знаний и умений.</p>	<p>умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельностью</p>	<p><b>Познавательные:</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике</p>	<p>осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействую</p>	<p>Б/б Мячи Свисток  Фишки  Стойки</p>	<p>Учитель  Взаимоконтроль</p>	7.11		

					сти в процессе достижения результата	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности						
18		<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты:</b> Перехват мяча</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>Знания о спортивной игре:</b> техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков) и защиты (зонная и личная защита). Выполнение норм ВФСК «ГТО»</p>	1	Комбинированный	<p><u>Научатся:</u> владеть умениями вырывания и выбивания мяча</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> оценивать правильно выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения</p>	<p>П.: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих</p> <p>К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Р.: проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции</p>	<p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	Б/б Мячи Свисток Фишки Стойки	Учитель Взаимоконтроль		9.11		
19-20		<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных</b></p>	2	1. Урок применения знаний и умений.	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействия</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организа-</p>	<p>освоение социальных норм, правил поведения, ролей и</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со</p>	Б/б Мячи Свисток	Учитель Взаим		14.11 16.11		

		<p><b>способностей:</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>Освоение тактики игры:</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>		<p>2. Урок проверки и коррекции знаний и умений.</p>	<p>ствие между двух игроков. <u>Получат</u> <u>возможность</u> <u>научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>ции и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	<p>форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>	<p>сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	<p>Фишки</p> <p>Стойки</p>	<p>окоп рол</p>				
--	--	--	--	--	---	---	--	--	----------------------------	---------------------	--	--	--	--

21	Гимнастика	<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. <b>Освоение строевых упражнений:</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	1	Урок изучения нового	<p><u>Научатся:</u> различать строевые команды. Выполнять кувырок вперед и назад. <u>Получат возможнос ть</u> <u>научиться:</u> уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз.</p>	<p>П.: умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника Р.: умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий</p>	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	Гимнастические маты	Учитель ь	28.11
22		<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. <b>Знания о физической культуре:</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки Выполнение норм ВФСК «ГТО»</p>	1	1. Урок изучения нового 2. Урок закрепления изученного.	<p><u>Научатся:</u> Выполнять кувырок вперед и назад. <u>Получат возможнос ть</u> <u>научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуж</p>	<p>П.: владение знаниями содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. К.: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	Гимнастические маты	Учитель ь	30.11



					дённо.								
23-24		<p><i>Освоение акробатических упражнений:</i>  Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушагат</p> <p><b>Развитие гибкости:</b>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	2	1.Урок изучения нового 2.Урок закрепления изученного	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад <u>Получат</u> возможность <u>научиться:</u> проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. К.:владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме Р.:способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	владение умениями:выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Гимнастические	Учитель ь		5.12 7.12	

25		<i>Освоение акробатических упражнений:</i> Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований Выполнение норм ВФСК «ГТО»	1	Урок проверки и коррекции знаний и умений	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Гимн.маты	Учитель ь		12.12	
26-27		<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор	2	1.Урок изучения нового 2.Урок закрепления изученного	<u>Научатся:</u> формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающиеся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и	умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.	поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Гимн .маты Переклады на		14.12 19.12		

					построению дальнейшей индивидуальной траектории								
28-29		<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	2	1. Урок применения знаний и умений. 2. Урок проверки и коррекции знаний и умений	<u>Научатся</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	Р.: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Переклады на. Гимнаматы. Канат			21.12 26.12	
30		<i>Развитие координационных способностей:</i> Упражнения с	1	Урок применения знаний и умений.	<u>Научатся:</u> выполнять жизненно важные	П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и	умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных	Используют гимнастические и акробатические	Гимнастенка. Пере			28.12	

	<p>гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.</p> <p><b>Развитие гибкости:</b> Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p> <p>Выполнение норм ВФСК «ГТО»</p>			<p>двигательные навыки и умения различными способами ;</p> <p>подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки</p>	<p>самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность</p>	<p>поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности</p>	<p>упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>клады на. Гимн. скамейка</p>					
31-32	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115см); Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см);</p> <p><b>Овладение организаторскими умениями:</b> установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбина-</p>	2	<p>1.Изучение нового материал</p> <p>2.Урок закрепления изученного.</p> <p>3.Урок применения знаний и умений.</p> <p>4.Урок проверки и коррекции знаний и умений.</p>	<p><u>Научатся:</u> уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечив</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p> <p>Р.:умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе</p>	<p>формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Маты</p> <p>Гимн козел</p>			9.01		

		ций упражнений. Правила соревнований.			ать безопасност ь мест занятий, спортивно го инвентаря и оборудова ния, спортивно й одежды	альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения								
4четверть														
33	Лыжные гонки	<i>Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.</i>	1	1.Изучение нового материал	умение осознанно использовать речевые средства	овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	Лыжный инвентарь	Самоконтроль		11.01		
34-35		<b>Освоение техники лыжных ходов:</b> Попеременный двухшажный ход. <b>Знания:</b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	2	1.Изучение нового материал 2.Урок закрепления изученного. 3.Урок применения знаний и умений. 4.Урок проверки и коррекции знаний и умений.	формирование готовности и способности и обучающиеся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,	П.:овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением	понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила бе-	Лыжный инвентарь	Самоконтроль. Учитель	16.01 18.01			

					осознанно му выбору и построени ю дальнейше й инди- видуально й траектории	пользоваться учебником; Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.		зопасности.							
36		<b>Освоение техники лыжных ходов:</b> Попеременный двухшажный и одно-временный бесшажный ходы. <b>Знания:</b> Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах до 4 км.	1	1.Урок проверки и коррекции знаний и умений.			формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий	Лыж- ный инвен- тарь	Учител ь			25.01		
37-38		<b>Освоение техники лыжных ходов:</b> одно-временный одношажный ход. <b>Знания:</b> Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	2	1.Изучение нового материал 2.Урок закрепления изученного. 3.Урок применения знаний и умений. 4.Урок проверки и коррекции знаний и умений.	<u>Научатся:</u> Определять состав одежды для занятий на лыжах и температур ную норму. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	К.:владение умением логически грамотно излагать, аргу-ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника Р.:владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, в сети Интернет и др.)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безо-зопасности.	Лыж- ный инвен- тарь	Учител ь		23.01 25.01			
39-40		<b>Освоение техники лыжных ходов:</b> Одновременный одношажный ход. <b>Знания:</b> Виды лыжного спорта.Правила самостоятельного выполнения	2	1.Изучение нового материал 2.Урок закрепления изученного. 3.Урок применения знаний и умений. 4.Урок проверки	<u>Научатся:</u> Осваивать универсаль- ны умения контролир овать скорость	П.:умение соотносить свои действия с планируемыми ре- зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в	владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности,	Взаимодействую- т со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают	Лыж- ный инвен- тарь	Учител ь		30.01 1.02			

		упражнений и домашних заданий. <i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия.		и коррекции знаний.	передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в	рамках предложенных условий и требований	гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;	правила безопасности.						
41-42		<b>Освоение техники лыжных ходов:</b> Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах до 3,5 км.  <b>Знания:</b> Оказание помощи при обморожениях и травмах	2	1. Изучение нового материала 2. Урок закрепления изученного. 3. Урок применения знаний и умений.	<u>Научатся:</u> Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Лыжный инвентарь	Учитель				
43-44		<i>Развитие выносливости:</i> прохождение дистанции до 4 км.	2	Урок применения знаний и умений.	<u>Научатся:</u> Проявлять выносливость при	П.: понимание физической культуры как средства организации и активного	развитие морального сознания и компетентности в решении моральных	Моделируют технику освоенных лыжных ходов,	Лыжный инвентарь	Учитель				

		Выполнение норм ВФСК «ГТО»			прохождении тренировок дистанций разученными способами передвижения	ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения Р.:умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций					
45-46		Прохождение дистанции 5 км на результат.	2	Урок проверки и коррекции знаний и умений.	<u>Научатся:</u> Распределять силы по всей дистанции	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Лыжный инвентарь	Учитель			



47-48	Волейбол	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. <i>Правила техники безопасности</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение норм ВФСК «ГТО»	2	1.Изучение нового материал 2.Урок закрепления изученного	<u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	Мячи в/б.	Самоконтроль. Учитель			
50-51		<b>Освоение техники приёма и передачи мяча:</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. <b>Знания о</b>	2	1.Изучение нового материал 2.Урок закрепления изученного. 3.Урок применения	<u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных	П.:овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии	владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной	Взаимодействую со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Мячи в/б.	Самоконтроль. Учитель			

		<b>спортивной игре:</b> Терминология избранной спортивной игры Выполнение норм ВФСК «ГТО»		знаний и умений. 4. Урок проверки и коррекции знаний и умений.	х игр. Моделировать технически е действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении и технических действий из спортивных игр	его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств Р.: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности	действий, соблюдают правила безопасности						
52-53		<b>Освоение техники нижней прямой подачи:</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки через сетку <b>Знания о спортивной игре:</b> Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, Выполнение норм ВФСК «ГТО»	2	1. Изучение нового материал 2. Урок закрепления изученного. 3. Урок применения знаний и умений.	<u>Научатся:</u> овладевать основами техническ их действий, приёмами и физически ми упражнени ями из базовых видов спорта,	понимание культуры движений человека, постижение значения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Мячи в/б.					
54		<b>Освоение техники прямого нападающего удара:</b> Прямой	1	1. Изучение нового материал 2. Урок закрепления	<u>Научатся:</u> расширять двигательн ый опыт за	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,	способность принимать активное участие в организации и	Описывают технику изучаемых игровых	Мячи в/б.	Самоконтроль. Учитель				

		<p>нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p><b>Знания о спортивной игре:</b>помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><b>Овладение игрой:</b>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p>		<p>изученного.</p> <p>3.Урок применения знаний и умений.</p>	<p>счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками</p>		Б			
55-56		<p><b>Освоение тактики игры:</b> Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p> <p><b>Овладение игрой:</b>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Выполнение норм ВФСК «ГТО»</p>	2	<p>1.Изучение нового материал</p> <p>2.Урок закрепления изучено го.</p> <p>3.Урок применения знаний и умений.</p>	<p><u>Научатся:</u> уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно оценивать технику их</p>	<p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>К.:владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Р.:умение</p>	<p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на</p>	<p>Мячи в/б. Мячи в/б.</p>	<p>Самоконтроль. Учитель</p>			

					выполнения;	организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками		открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха						
57-58	Легкая атлетика 15 часов	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. КДП. Бег на результат 60м.</p> <p><b>Овладение организаторскими умениями.</b>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p> <p>Выполнение норм ВФСК «ГТО»</p>	2	1.Изучение нового материал 2.Урок закрепления изученного. 3.Урок применения знаний и умений. 4.Урок проверки и коррекции знаний и умений	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p>	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Секундомер	Самоконтроль. Учитель				
59-60		<p><b>Овладение техникой прыжка в длину:</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. КДП.</p>	2	1.Изучение нового материал 2.Урок закрепления изученного.	<p><u>Научатся:</u> Проявлять качества силы, быстроты,</p>	понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека,	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	Рулетка	Самоконтроль. Учитель				

		<b>Развитие скоростно-силовых способностей:</b> Всево зможные прыжки и многоскоки <i>Правила самоконтроля и гигиены.</i>		3.Урок применения знаний и умений. 4.Урок проверки и коррекции знаний и умений	выносливость и координации при выполнении прыжковых упражнений.	расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность	подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений							
61-62		<b>Овладение техникой метания малого:</b> Метание малого мяча на дальность, с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор10 м, на дальность и заданное расстояние. КДП. Броски и ловля набивного мяча 2кг Выполнение норм ВФСК «ГТО»	2	1.Изучение нового материал 2.Урок закрепления изученного. 3.Урок применения знаний и умений. 4. Учет метания мяча с разбега	<u>Научатся:</u> метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	Мячи малые, Мячи для метания	Самоконтроль. Учитель					
63-64		<b>Овладение техникой длительного бега:</b> Бег в равномерном темпе до 20 мин. <b>Кросс до 15мин.</b> КДП.	2	1.Урок применения знаний и умений. 2.Урок применения знаний и умений 3.Урок проверки и коррекции знаний и умений	<u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество	проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей	демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Секундомер	Самоконтроль. Учитель					
			2	Урок проверки	<u>Научатся:</u>	закрепление умения	демонстрировать	Применяют	Секундомер						



### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями, навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки учащихся (При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**. Контрольно- измерительные нормативы  
Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0



**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

	на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
	перекладине из	12				4	11—15	20
	виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
	во раз	14				5.	13—15	17
	(девочки)	15				5	12—13	16



**Отчёт о прохождении учебной программы**  
за \_\_\_\_\_ четверть 20\_\_-20\_\_ учебного года.

Учителя \_\_\_\_\_

№	Предмет	Класс	Количество часов			Проведено				Причины не выполнения плана	Пути ликвидации отставания
			По рабочей программе	Проведено фактически	Отставание	К/р		П/р			
						по плану	по факту	по плану	по факту		

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ год

дата заполнения

\_\_\_\_\_

подпись