

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №386  
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга Протокол №17 от 31.08.2022г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБОУ СОШ №386 Кировского района Санкт – Петербурга Приказ № 56.1 от 31.08.2022г.
---	--

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**8 «б» класс**  
**Учитель: Ботвина Наталья Евгеньевна**  
**Срок реализации 2022-2023 учебный год**

**Санкт-Петербург**  
**2022 год**

## Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка с указанием УМК
2. Содержание учебного предмета
3. Характеристика класса, виды уроков, применяемые технологии
4. Планируемые результаты (предметные, метапредметные: познавательные, регулятивные, коммуникативные, личностные)
5. Критерии и нормы оценки.
6. Разделы тематического планирования.
7. Поурочно-тематическое планирование.
8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.

### 1. Пояснительная записка

- Программа разработана на 102 часа в год. Программа содержит модуль: «Физическая культура» (102 ч)

#### Модуль «Физическая культура».

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Углубленное изучение основных видов спорта;
- Формирование адекватной оценки собственных физических способностей;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью.
- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

- Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010)

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

*В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.*

Изучить:

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.** (в процессе урока):

- *Культурно-исторические. Древнего и современного спортивного движения.*
- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- *Социально-психологические.*
- Решение задач игровой направленности и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их

общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

- *Естественные. Физиологические основы деятельности систем организма.*
- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Изучить:**

- **Способы двигательной деятельности:**
- **Двигательные действия и навыки**
- *Гимнастика с основами акробатики.*
  - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
  - Основы выполнения гимнастических упражнений, уметь выполнять комплекс ранее освоенных элементов, выполнение комбинаций на гимнастических снарядах.
  - Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по гимнастике.
- *Кроссовая подготовка.*
  - Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.
  - Бег по пересеченной местности, бег на выносливость.
- *Лёгкая атлетика.*
  - Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.
  - старты, бег на короткие, прыжки в длину, метание мяча, толкание набивного мяча, прикладные упражнения.
- *Спортивные игры.*
  - индивидуальные и групповые игры с мячом:
    - -футбол (мини футбол): удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча передачи мяча ведение мяча, игра головой, использования корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
    - -Баскетбол (мини баскетбол): ведение мяча на месте, ведение мяча в движении, шагом, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающих против нескольких защитников.
    - -Волейбол (упражнения без мяча, упражнения с мячом, передачи через сетку, нижняя прямая подача, прием после подачи тактические действия)
  - Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини- футбол), баскетбол (мини-баскетбол), волейбол (мини-волейбол). Тактические действия в защите и нападении, учебно-тренировочные игры.
  - Правила и организация соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу). Помощь в судействе. Страховка во время занятий. Подготовка мест занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология избранной игры.
  - -Общеразвивающие упражнения: развитие силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.
  - - Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- - Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини- футбола), баскетбола (мини-баскетбола), волейбола (мини-волейбола).
- -Технически правильно осуществлять двигательные действия выбранного спорта.
- -Проводить самостоятельные занятия по развитию основных качеств, коррекции осанки и телосложения.
- -Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу).
- -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

- Сроки реализации программы 2021-2022 учебный год.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.  
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчик)

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Пионербол Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой «змейке», "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Обще развивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присед с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол – ведение мяча, остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол

Пионербол – Подачи, прием и передачи мяча. Правила игры.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

## **1 четверть**

- **раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов**
- -знания о физической культуре
- -ходьба и бег
- -прыжки
- -метание
- -подвижные игры на основе лёгкой атлетике

## **2 четверть**

- **2 раздел: «Гимнастика» - 21 час**
- -акробатика
- -строевые упражнения
- -опорный прыжок
- -лазание
- -ОРУ с предметами и без
- -подвижные игры

## **3 четверть**

- **3 раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов**
- -подвижные игры на основе баскетбола
- - подвижные игры на основе мини-футбола

- - подвижные игры на основе волейбола

#### 4 четверть

- 4 раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа
- -подвижные игры
- -бег с ускорением
- -челночный бег
- -бег 60м, 30м
- -метание мяча в цель.

### 3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	8а класс
Характеристика класса	В классе 30 учеников из них 17 мальчиков, 13 девочек. 5 учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям. 1 учащийся освобожден от практических занятий на уроке., для оценивания таких учащихся предусмотрены теоретические формы ответа. (рефераты, доклады, устные ответы, работа с учебником по фк). 1 учащийся находится на домашнем обучении. Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Отношение к уроку позитивное, дисциплина в основном благоприятная, есть учащиеся, которые могут провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока. Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала. урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения

### 4. Планируемые результаты обучения.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и,



во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на **достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.**

#### • **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- • 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;
- • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 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.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- 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.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега, проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы на гимн. перекладине, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка,

скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт

упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 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.

## **5. Критерии и нормы оценки**

### **1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.



Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.
------------	-----	--

- 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок (рефераты)

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

- 3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить

		движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 6. Разделы тематического планирования

№	Название раздела	Количество часов	Контроль
1.	Легкая атлетика	51 час	Сдача нормативов ( тестов) ( бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21 час	Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.) Выполнение акробатической комбинации.
3.	Спортивные и подвижные игры	30 часов	Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.

### 7. Поурочно- тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>27 ч.</b>		
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.  Строевая подготовка.  Закрепление техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м).  Повторение техники стартового разгона и техники финиша. Развитие координационных способностей.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Фронтальный опрос.
<b>2</b>	Строевая подготовка.  Закрепление технике бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м) и сдача контрольного		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники бега и правильности дыхания

	<p>норматива -30 м</p> <p>Развитие координационных способностей челночный бег 3*10 м.</p>			
3.	<p>Закрепление перестроений.</p> <p>Обучение навыку самостоятельным занятиям. Совершенствование стартового разбега.</p> <p>Бег с ускорением.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники бега</p>
4	<p>Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м.</p> <p>Строевая подготовка.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
5	<p>Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива - 60 м</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
6	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег с ускорением.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
7	<p>Совершенствование техники метания малого мяча на</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный,</p>	<p>Фиксирование</p>

	<p>дальность.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно–силовых способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.</p>		<p>итоговый вид деятельности.</p>	<p>результатов</p>
8	<p>Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.</p> <p>Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с места.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
9	<p>ОРУ. Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег 100 м. нижняя прямая подача.</p>		<p>Фронтальный, групповой, вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
10	<p>ОРУ, специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие точности движения.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники метания. Фиксирование результатов</p>
11.	<p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег 100 м.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники бега и правильности дыхания</p>
12	<p>ОРУ. Сдача норматива - бег 100 м. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.</p>	
13	<p>ТБ на уроках. Строевая подготовка.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега</p>

	(200-400 м)  Развитие выносливости.  Развитие координационных способностей.			
<b>14</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей.  Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>15</b>	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.  Бег по пересечённой местности до 1 км.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>16</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега по пресеченной местности (600-800м) Развитие способности реагирование на сигнал. Развитие двигательных умений и навыков.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>17</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.(600-800м).  Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке.  Развитие двигательных умений и навыков.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный опрос
<b>18</b>	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.  Бег по пересечённой местности до 1 км.		Индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега

19	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000 м)</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие способности реагирование на сигнал.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
20	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега (800-1000м)</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
21	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции .Сдача контрольного норматива-1000м</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	<p>Корректировка техники и тактики бега</p> <p>Фиксирование результатов</p>
	<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>5 ч</b>		
22	<p>ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.</p> <p>Отработка ударов в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол.</p> <p>Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка движений.
23	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Отработка ударов в ворота</p> <p>Отбор мяча в движении в игре футбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка движений.
24	<p>Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Футбол – игра.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры

25	<p>Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей (Сдача контрольного норматива – подтягивание)</p> <p>Подвижная игра «Перестрелка». Футбол – игра.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Фиксирование результатов Корректировка техники и тактики игры
26	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Отработка ударов в ворота.</p> <p>Отбор мяча в движении в игре футбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка движений.
27	<p>Бег 3 мин. Отработка ударов по мячу ногой, остановки мяча ногой</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>		Фронтальный, групповой игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21 ч.</b>		
28	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед.</p> <p>Закрепление двигательных умений и навыков.</p> <p>Развитие гибкости - упражнение на гимнастической скамейке.</p>		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка движений.
29	<p>Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Обучение техники кувырка вперед.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений Фронта-тальный

	Развитие гибкости - упражнение на гимнастической скамейке.			опрос
<b>30</b>	<p>Повторение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Закрепление техники двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники кувырка назад в группировке.</p> <p>Развитие гибкости.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	<p>Страховка коррекция движений,</p> <p>Фронтальный опрос.</p>
<b>31</b>	<p>Закрепление техники двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники кувырка назад в группировке.</p> <p>Сдача контрольного норматива: тест на гибкость.</p>		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	<p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронтально-тальный опрос</p>
<b>32</b>	<p>Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения, лежа на спине.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Страховка коррекция движений
<b>33</b>	<p>Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения, лежа на спине.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
<b>34</b>	<p>Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Страховка коррекция движений
<b>35</b>	<p>Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений



	Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.			
<b>36</b>	Выполнение упражнения на развитие гибкости.  Совершенствование двигательных умений и навыков.  Силовая подготовка.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Страховка коррекция движений,  Фронтальный опрос.
<b>37</b>	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180 гр.).  Силовая подготовка (подтягивание в виси).  Развитие силовых способностей.		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Страховка коррекция движений  Фронтально-тальный опрос
<b>38</b>	Развитие координационных способностей.  Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180)  Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Страховка коррекция движений
<b>39</b>	Развитие силовых способностей: сгибание-разгибание рук в упоре лежа  Поднимание прямых ног до угла 90 в виси  Развитие координационных способностей.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
<b>40</b>	Строевая подготовка.  Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Страховка коррекция движений

	Поднимание прямых ног до угла 90 в висе			
41	Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  Поднимание прямых ног до угла 90 в висе		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений,  Фронтальный опрос.
42	Строевая подготовка.  Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах  Силовая подготовка		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
43	Строевая подготовка.  Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
44	Строевая подготовка.  Упражнения с гантелями и набивными мячами. Сдача контрольного норматива - поднимание прямых ног до угла 90 в висе  Прыжки на скакалке.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
45	Упражнения с гантелями и набивными мячами  Совершенствовать прыжки на скакалке.  Лазанье по канату.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Страховка коррекция движений
46	ОРУ. Лазанье по канату в 2-3 приема.  Развитие силовых способностей.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Страховка коррекция движений

47	ОРУ. Совершенствовать лазанье по канату в два, три приема. Подтягивание.			Страховка коррекция движений
48	ОРУ в движении. Сдача норматива по лазанью по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>10 ч</b>		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм.  Развитие силовых способностей (Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа) Закрепление техники владения мячом в двойках, тройках.  Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Фиксирование результатов
50	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие скоростно-силовых способностей.  Сдача контрольного норматива – прыжки через скакалку. Учебная игра в баскетбол.			Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов
51	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжки через скакалку. Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
52	Техника стоек баскетболиста.  Техника остановки в два шага.  Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте.  Овладение организаторскими способностями (демонстрация упражнений)		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры

53	<p>Изучение терминологии и правила игры по баскетболу. Закрепление техники стоек баскетболиста.</p> <p>Закрепление техники остановки в два шага.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
54	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
55	<p>Изучение терминологии и правила игры по баскетболу. Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
56	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры

	Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.			
<b>57</b>	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
<b>58</b>	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
<b>59</b>	Развитие скоростных способностей.  Закрепление техники ведения мяча.  Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.  Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
<b>60</b>	Развитие скоростных способностей.  Закрепление техники ведения мяча.  Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.  Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
<b>61</b>	Развитие скоростных способностей.		Фронтальный, групповой, вид	Корректировка техники и тактики

	<p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		деятельности.	игры
<b>62</b>	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте..</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
<b>63</b>	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
<b>64</b>	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте.</p>		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
<b>65</b>	ОРУ. Сочетание приемов.		Фронтальный,	Корректировка

	Учебная игра в баскетбол.		индивидуальный, игровой вид деятельности.	техники и тактики игры
66	ОРУ. Ведение, передача, бросок мяча. Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, групповой игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
67	Броски с места, после ведения, после ловли, со средней и дальней дистанции.  Вырывание и выбивание мяча.  Учебная игра в стритбол.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности	Корректировка техники и тактики игры
68	Бег с ведением мяча до 1000 м.  Броски с места, после ведения, после ловли, со средней и дальней дистанции.  Вырывание и выбивание мяча.  Стритбол.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>10 ч</b>		
69	Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр  Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передача мяча двумя руками сверху вперед.		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
70	Нижняя прямая подача.  Игровые задания на укороченной площадке  Учебная игра.		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
71	Нападающий удар после подбрасывания партнером.  Передача мяча сверху 2-я руками, в парах.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры

	Учебная игра.			
72	ОРУ в парах Стойка и передвижения игрока. Учебная игра		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
73	Изучение терминологии и правил игры. Нижняя прямая подача.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
74	ОРУ в движении Комбинация из освоенных элементов (прием-подача-удар) Игра по упрощенным правилам.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
75	Передача мяча 2-я руками сверху парах. Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку. Учебная игра.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
76	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача мяча снизу 2-я руками Игра в мини-волейбол.		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры
77	Передвижения в стойке. Передача мяча 2-я руками сверху вперед. Учебная игра в баскетбол.		Фронтальный, групповой, игровой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
78	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>24 ч.</b>		
79	Инструктаж по ТБ на уроках по		Фронтальный,	Корректировка



	<p>легкой атлетике.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции (20м., 30м.).</p>		<p>групповой, игровой вид деятельности.</p>	<p>техники бега и правильности дыхания</p>
<b>80</b>	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Челночный бег 3*10 м</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
<b>81</b>	<p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Сдача контрольного норматива: бег 30м.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
<b>82</b>	<p>Техника высокого и низкого старта</p> <p>Бег с ускорением</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники бега</p>
<b>83</b>	<p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Сдача норматива: челночный бег 3*10 м.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
<b>84</b>	<p>Техника метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростно–силовых способностей.</p> <p>Сдача норматива: челночный бег 3*10 м.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.</p>	<p>Фиксирование результатов</p>
<b>85</b>	<p>Техники бега на короткие дистанции</p> <p>Эстафетный бег.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники бега</p>
<b>86</b>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Сдача норматива: метание мяча на дальность.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.</p>	<p>Корректировка техники метания</p>

<b>87</b>	Метания малого мяча в цель. Развитие точности движения.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники метания
<b>88</b>	Метания малого мяча в цель. Эстафеты и игры по л/а		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники метания
<b>89</b>	Бег на длинные дистанции. (200-400 м)  Развитие выносливости.  Развитие координационных способностей.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>90</b>	Бег на длинные дистанции. (200-400м).  Развитие выносливости – бег 8 мин.		Фронтальный, индивидуальный, итоговый вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>91</b>	Техника бега на длинные дистанции  Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>92</b>	Бег по пересеченной местности (600-800м)  Реагирование на сигнал		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>93</b>	Бег на длинные дистанции.(600- 800м)  Длительный бег с переходом на ходьбу		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>94</b>	Бег на длинные дистанции (800- 1000м)  Длительный бег с переходом на ходьбу		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>95</b>	Реагирование на сигнал.		Фронтальный, индивидуальный,	Корректировка техники и тактики

	Бег на длинные дистанции (600-800м)		итоговый вид деятельности.	бега
<b>96</b>	Техника бега на длинные дистанции  Длительный бег (1200-1500 м)		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
<b>97</b>	Выполнение дыхательных упражнений.  Сдача норматива-1000 м., 1500 м.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности.	Корректировка техники и тактики бега
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>5 ч.</b>		
<b>98</b>	Техника безопасности на уроке. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра.		Фронтальный, индивидуальный, вид деятельности	Корректировка техники, исполнение
<b>99</b>	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра.		Фронтальный, индивидуальный, игровой, итоговый вид деятельности.	Корректировка техники, исполнение
<b>100</b>	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка техники, исполнение
<b>101</b>	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.		Фронтальный, индивидуальный, групповой вид деятельности.	Корректировка техники, исполнение
<b>102</b>	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра.		Фронтальный, индивидуальный, игровой вид деятельности.	Корректировка техники, исполнение

### **8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.**

№	Наименование	количество
---	--------------	------------

1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.  1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М,: Просвещение,2013г.  5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год.  8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.  10-11 класс:В.И.Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт.  45 шт.  20 шт.  20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25 шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1 шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10 шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт
13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и	1ед.

	оборудования	
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.