

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Ф.Я. Федулова»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 26.08.2020 № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ «СОШ № 22»
от 26.08.2020 № 01-06/204

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 23.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 22»
от 30.08.2021 № 01-06/240

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 23.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 22»
от 30.08.2022 № 01-06/240

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

(предмет, курс, внеурочная деятельность)

адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

Уровень обучения основное общее образование

(2020 -2025 гг., 2021 – 2026 гг.)

Количество часов: 510 ч.

Разработчик:

Езичева М.П., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Вологда
2020 г

Лист корректировки рабочей программы

Дата внесения изменений, дополнений	Основание	Вносимые изменения, дополнения (раздел, краткое содержание изменений)*
30.08.2021	Приказ МБОУ «СОШ № 22» <i>от 30.08.2021 № 01-06/1240</i>	Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (изменено название раздела, внесен воспитательный потенциал урока, виды и формы деятельности)

Содержание

Введение	4
Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета ...	5
Раздел 2. Содержание учебного предмета	9
Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	11
Приложение № 1. Оценочные материалы.....	26
Приложение № 2. Оценочные материалы для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и временно освобожденных от занятий физической культурой.....	32
Приложение № 3. Методические рекомендации по реализации рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.....	38

Введение

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом нормативных правовых документов:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе авторской программы под ред. В.И. Ляха, с учётом учебного плана школы.

Содержание учебного предмета включает 510 часов.

Рабочая программа учебного предмета реализуется для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (в том числе обучающихся с ТНР в инклюзивных классах).

Оценочные материалы и методические рекомендации учителю физической культуры к проведению уроков представлены в приложениях № 1 и № 2 к рабочей программе. Методические рекомендации по реализации рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий - в приложении № 3.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с задачей;
- определение цели и путей её достижения, умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные:

- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;
- овладение понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами, знание факторов опасных для здоровья, владение

способами наблюдения за показателями физического развития;

- владение умениями выполнения двигательных действий и активно их использование;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Коммуникативные:

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим

физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений).

- сформированность понятия о тренировке тела.

- овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями.

- сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений.

- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни».

- знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

- умение соблюдать правила личной гигиены.

- умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма.

- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья.

- интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и др.;

- овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.).

- умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Важной особенностью образовательного процесса является критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета включает 510 часов. Рассчитано на пять лет обучения для обучающихся 5 - 9 классов (5 - 9 класс - 102 часа).

Лёгкая атлетика (27 ч)

Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Эстафетный бег. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики (14 ч)

Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения со скакалкой. Лазание и перелезание. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжная подготовка (16 ч)

Названия и техника лыжных ходов. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы и координации движений. Влияние лыжной подготовки на телосложение человека, укрепление здоровья. Самоконтроль и дозирование нагрузки.

Спортивные игры (45 ч)

Баскетбол (21 ч)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом, технические приемы.

Волейбол (21 ч)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры, технические приемы. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Развитие координации движений, быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Футбол (3 ч)

Терминология футбола. Правила игры, технические приемы. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

Раздел 3. Тематическое планирование

5 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I	Легкая атлетика	27 ч.
1	Техника безопасности. Строевые команды. Игры.	1
2	Техника высокого старта. Бег 30 м	1
3	Техника низкого старта. Бег 60 м	1
4	Чередование бега и ходьбы.	1
5	Закрепление техники метания малого мяча. Бег 400м	1
6	Совершенствование метания мяча.	1
7	Учить прыжкам в длину с разбега.	1
8	Совершенствование прыжка в длину с места.	1
9	Техника эстафетного бега.	1
10	Беговые эстафеты 4х70 м	1
11	Беговая подготовка. Бег 1000 м	1
12	Челночный бег 3х10 м.	1
13	ТБ Освоить имитацию движения ног в прыжке способом ножницы.	1
14	Учить прыжку в высоту способом ножницы с бокового разбега.	1
15	Совершенствовать прыжки со скакалкой.	1
16	Тестирование. Бег 3х10 м.	1
17	Прыжки в длину с места.	1
18	Бег на короткие дистанции.	1
19	Бег с ускорениями. Бег 200 м.	1
20	Техника метания мяча.	1
21	Метание мяча на дальность.	1
22	Прыжки в длину с разбега.	1
23	Бег на длинные дистанции.	1
24	Контрольные нормативы.	1
25	Техника передачи эстафетной палочки.	1
26	Эстафетный бег.	1
27	Бег. Игры.	1
II	Гимнастика	14 ч.
1	ТБ Строевые приемы.	1
2	Повторение перестроений, поворотов.	1
3	Прыжки и упражнения на гимнастической скамейке.	1
4	Обучение элементам акробатики.	1
5	Акробатика: кувырки и стойки.	1
6	Комбинация элементов акробатики.	1
7	Закрепление опорного прыжка через козла.	1
8	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
9	Висы и упоры.	1
10	Совершенствование акробатики.	1
11	Развитие гибкости.	1

12	Совершенствование прыжков на скакалке.	1
13	Круговая тренировка на силу.	1
14	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	1
III	Лыжная подготовка	17 ч.
1	Техника безопасности. Теория (одежда, инвентарь) Основные правила поведения во время занятий.	1
2	Совершенствование скользящего шага.	1
3	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1
4	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Подъем «елочкой».	1
5	Спуск со склона в основной стойке.	1
6	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
7	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1
8	Повороты переступанием, упором.	1
9	Техника торможений упором и полуплугом.	1
10	Техника одновременного одношажного хода.	1
11	Закрепление одновременного одношажного хода.	1
12	Обучение технике конькового хода.	1
13	Закрепление конькового хода.	1
14	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
15	Прохождение дистанции на время.	1
16	Эстафетный бег на лыжах.	1
17	Совершенствование спусков и подъемов.	1
IV	Спортивные игры	44 ч.
	Баскетбол	20 ч.
1	ТБ Стойка, передвижения в баскетболе.	1
2	Остановка прыжком, повороты с мячом.	1
3	Броски и ловля мяча двумя руками в парах.	1
4	Защитная стойка. Ведение мяча.	1
5	Ведение мяча с переводом на другую руку	1
6	Передачи мяча в парах в движении.	1
7	Взаимодействие двух игроков.	1
8	Техника передвижения приставными шагами. Игра.	1
9	Игровые задания в тройках.	1
10	Взаимодействие трех игроков.	1
11	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
12	Учебная игра в баскетбол.	1
13	ТБ Защитная стойка (с выставленной вперед ногой).	1
14	Остановка в шаге и прыжком.	1
15	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах.	1
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
17	Передачи мяча в тройках с перемещением.	1
18	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1
19	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1
20	Учебная игра в баскетбол.	1

Волейбол		21 ч.
1	Техника безопасности. Стойка игрока.	1
2	Техника передвижений по площадке.	1
3	Исходные положения для приема мяча.	1
4	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
5	Верхние передачи мяча в парах.	1
6	Передачи мяча в парах через сетку.	1
7	Техника приема мяча снизу.	1
8	Техника нижней прямой подачи.	1
9	Совершенствование подачи мяча.	1
10	Учебная игра в волейбол.	1
11	Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	1
12	Совершенствование техники приема мяча сверху.	1
13	Закрепление приема мяча снизу двумя руками.	1
14	Прием мяча после отскока от стены.	1
15	Прием наброшенного мяча партнером на месте.	1
16	Прием и передача мяча после перемещения.	1
17	Техника прямой подачи.	1
18	Закрепление техники подачи мяча.	1
19	Упражнения в парах у сетки.	1
20	Упражнения в тройках.	1
21	Учебная игра в волейбол.	1
Футбол		3 ч.
1	Игра с мячом в кругу.	1
2	Игра в футбол (м). Игра в пионербол (д).	1
3	Игра в футбол. Игра в волейбол.	1
Промежуточная аттестация: накопительная система оценок.		
Всего за год:		102ч.

6 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I Легкая атлетика		27 ч.
1	Техника безопасности. Строевые команды. Игры.	1
2	Техника высокого старта. Бег 30 м	1
3	Техника низкого старта. Бег 60 м	1
4	Чередование бега и ходьбы.	1
5	Закрепление техники метания малого мяча. Бег 400м	1
6	Совершенствование метания мяча.	1
7	Учить прыжкам в длину с разбега.	1
8	Совершенствование прыжка в длину с места.	1
9	Техника эстафетного бега.	1
10	Беговые эстафеты 4х70 м	1
11	Беговая подготовка. Бег 1000 м	1
12	Челночный бег 3х10 м.	1

13	ТБ Освоить имитацию движения ног в прыжке способом ножницы.	1
14	Учить прыжку в высоту способом ножницы с бокового разбега.	1
15	Совершенствовать прыжки со скакалкой.	1
16	Тестирование. Бег 3x10 м.	1
17	Прыжки в длину с места.	1
18	Бег на короткие дистанции.	1
19	Бег с ускорениями. Бег 200 м.	1
20	Техника метания мяча.	1
21	Метание мяча на дальность.	1
22	Прыжки в длину с разбега.	1
23	Бег на длинные дистанции.	1
24	Контрольные нормативы.	1
25	Техника передачи эстафетной палочки.	1
26	Эстафетный бег.	1
27	Бег. Игры.	1
II	Гимнастика	14 ч.
1	ТБ Строевые приемы.	1
2	Повторение перестроений, поворотов.	1
3	Прыжки и упражнения на гимнастической скамейке.	1
4	Обучение элементам акробатики.	1
5	Акробатика: кувырки и стойки.	1
6	Комбинация элементов акробатики.	1
7	Закрепление опорного прыжка через козла.	1
8	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
9	Висы и упоры.	1
10	Совершенствование акробатики.	1
11	Развитие гибкости.	1
12	Совершенствование прыжков на скакалке.	1
13	Круговая тренировка на силу.	1
14	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	1
III	Лыжная подготовка	17 ч.
1	Техника безопасности. Теория (одежда, инвентарь) Основные правила поведения во время занятий.	1
2	Совершенствование скользящего шага.	1
3	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1
4	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Подъем «елочкой».	1
5	Спуск со склона в основной стойке.	1
6	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
7	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1
8	Повороты переступанием, упором.	1
9	Техника торможений упором и полуплугом.	1
10	Техника одновременного одношажного хода.	1
11	Закрепление одновременного одношажного хода.	1
12	Обучение технике конькового хода.	1

13	Закрепление конькового хода.	1
14	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
15	Прохождение дистанции на время.	1
16	Эстафетный бег на лыжах.	1
17	Совершенствование спусков и подъемов.	1
IV	Спортивные игры	44 ч.
	Баскетбол	20 ч.
1	ТБ Стойка, передвижения в баскетболе.	1
2	Остановка прыжком, повороты с мячом.	1
3	Броски и ловля мяча двумя руками в парах.	1
4	Защитная стойка. Ведение мяча.	1
5	Ведение мяча с переводом на другую руку	1
6	Передачи мяча в парах в движении.	1
7	Взаимодействие двух игроков.	1
8	Техника передвижения приставными шагами. Игра.	1
9	Игровые задания в тройках.	1
10	Взаимодействие трех игроков.	1
11	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
12	Учебная игра в баскетбол.	1
13	ТБ Защитная стойка (с выставленной вперед ногой).	1
14	Остановка в шаге и прыжком.	1
15	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах.	1
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
17	Передачи мяча в тройках с перемещением.	1
18	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1
19	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1
20	Учебная игра в баскетбол.	1
	Волейбол	21 ч.
1	Техника безопасности. Стойка игрока.	1
2	Техника передвижений по площадке.	1
3	Исходные положения для приема мяча.	1
4	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
5	Верхние передачи мяча в парах.	1
6	Передачи мяча в парах через сетку.	1
7	Техника приема мяча снизу.	1
8	Техника нижней прямой подачи.	1
9	Совершенствование подачи мяча.	1
10	Учебная игра в волейбол.	1
11	Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	1
12	Совершенствование техники приема мяча сверху.	1
13	Закрепление приема мяча снизу двумя руками.	1
14	Прием мяча после отскока от стены.	1
15	Прием наброшенного мяча партнером на месте.	1
16	Прием и передача мяча после перемещения.	1
17	Техника прямой подачи.	1

18	Закрепление техники подачи мяча.	1
19	Упражнения в парах у сетки.	1
20	Упражнения в тройках.	1
21	Учебная игра в волейбол.	1
	Футбол	3 ч.
1	Игра с мячом в кругу.	1
2	Игра в футбол (м). Игра в пионербол (д).	1
3	Игра в футбол. Игра в волейбол.	1
	Промежуточная аттестация: накопительная система оценок.	
	Всего за год:	102ч.

7 класс (102 ч)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала	Кол-во час
	1 четверть		24 ч
	Легкая атлетика		12 ч
1	1. Техника безопасности. Строевые команды. Игры.	Беседы о различных теоретических знаниях, приобретение умений, навыков в области физической культуры. Формирование понятия: условия для сохранения здоровья. Развитие двигательных способностей. Приобщение к самостоятельным занятиям. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.	1
2	2. Техника высокого старта. Бег 30 м		1
3	3. Техника низкого старта. Бег 60 м		1
4	4. Чередование бега и ходьбы.		
5	5. Закрепление техники метания малого мяча. Бег 400м		1
6	6. Совершенствование метания мяча.		1
7	7. Учить прыжкам в длину с разбега.		1
8	8. Совершенствование прыжка в длину с места.		1
9	9. Техника эстафетного бега.		1
10	10.Беговые эстафеты 4х70 м		1
11	11. Беговая подготовка. Бег 1000 м		1
12	12. Челночный бег 3х10 м.		1
	Спортивные игры: баскетбол		12 ч
13	1. Техника безопасности. Сочетание способов передвижения в баскетболе.	Приобретение через рассказ теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости в игровой деятельности. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.	1
14	2. Остановка прыжком, повороты с мячом.		1
15	3. Броски и ловля мяча двумя руками в парах.		1
16	4. Ведение мяча.		1
17	5. Ведение мяча с переводом на другую руку		1
18	6. Передачи мяча в парах в движении.		1
19	7. Взаимодействие двух игроков.		1
20	8. Ведение мяча с броском в корзину.		1
21	9. Игровые задания в тройках.		1
22	10.Взаимодействие трех игроков.		1
23	11. Броски мяча в кольцо.		1
24	12. Учебная игра в баскетбол.		1
	2 четверть		24 ч

Гимнастика			14 ч
25	1. ТБ Строевые приемы.	Рассказ о технике безопасности при занятиях гимнастикой. Формирование основ знаний о личной гигиене. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений. Воспитывать культуру взаимодействия, эстетику внешнего вида.	1
26	2. Повторение перестроений, поворотов.		1
27	3. Прыжки и упражнения на гимнастической скамейке.		1
28	4. Обучение элементам акробатики.		1
29	5. Акробатика: кувырки и стойки.		1
30	6. Комбинация элементов акробатики.		1
31	7. Обучение опорному прыжку через козла.		1
32	8. Опорный прыжок через козла.		1
33	9. Висы и упоры.		1
34	10. Совершенствование акробатики.		1
35	11. Развитие гибкости.		1
36	12. Совершенствование прыжков на скакалке.		1
37	13. Круговая тренировка на силу.		1
38	14. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.		1
Спортивные игры: волейбол			10 ч
39	1. Техника безопасности. Стойка игрока.	Беседа о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни.	1
40	2. Техника передвижений по площадке, прием мяча.		1
41	3. Закрепление верхнего приема мяча.		1
42	4. Прием мяча сверху двумя руками.		1
43	5. Верхние передачи мяча в парах в движении.		1
44	6. Передачи мяча в парах через сетку.		1
45	7. Закрепление приема мяча снизу.		1
46	8. Техника верхней прямой подачи.		1
47	9. Совершенствование подачи мяча.		1
48	10. Учебная игра в волейбол.		1
3 четверть			30 ч
Лыжная подготовка			16 ч
49	1. Техника безопасности. Теория (одежда, инвентарь) Основные правила поведения во время занятий.	Показ презентации: воспитывать уважение к Отечеству, знакомить с современным спортивным движением и великими российскими спортсменами. Развитие выносливости для оздоровления организма, укрепления иммунитета. Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи.	1
50	2. Совершенствование скользящего шага.		1
51	3. Закрепление попеременного двухшажного хода.		1
52	4. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Подъем «полуелочкой».		1
53	5. Спуск со склона в основной стойке.		1
54	6. Обучение одновременному бесшажному ходу.		1
55	7. Совершенствование одновременного бесшажного хода.		1
56	8. Повороты переступанием. Техника торможений плугом и полуплугом.		1
57	9. Техника одновременного одношажного хода.		1
58	10. Закрепление одновременного одношажного хода.		1
59	11. Обучение технике конькового хода.		1
60	12. Закрепление конькового хода.		1

61	13. Совершенствование техники лыжных ходов.		1
62	14. Прохождение дистанции на время.		1
63	15. Эстафетный бег на лыжах.		1
64	16. Совершенствование спусков и подъемов.		1
	Спортивные игры: волейбол		14 ч
65	11. Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	Рассказывать об уважительном и заботливом отношении к товарищам, членам семьи, взаимодействовать в команде. Развивать координацию движений с помощью основных технических действий.	1
66	12. Совершенствование техники приема мяча сверху.		1
67	13. Закрепление приема мяча снизу двумя руками.		1
68	14. Прием мяча после отскока от стены.		1
69	15. Прием мяча наброшенного партнером на месте.		1
70	16. Прием и передача мяча после перемещения.		1
71	17. Закрепление верхней прямой подачи.		1
72	18. Закрепление подачи мяча в парах через сетку.		1
73	19. Упражнения в парах у сетки.		1
74	20. Игра в волейбол.		1
75	21. Упражнения у сетки в движении.		1
76	22. Упражнения в тройках.		1
77	23. Совершенствование подачи мяча.		1
78	24. Учебная игра в волейбол.		1
	4 четверть		24 ч
	Спортивные игры: баскетбол		10 ч
79	13. ТБ Защитная стойка (с выставленной вперед ногой).	Игровая деятельность: способствовать проявлению дисциплинированности и уважению к товарищам по команде и соперникам. Закреплять правила игры, культуру взаимодействия. Способствовать разносторонней физической подготовке.	1
80	14. Остановка в шаге и прыжком.		1
81	15. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах.		1
82	16. Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1
83	17. Передачи мяча в тройках с перемещением.		1
84	18. Вырывание и выбивание мяча.		1
85	19. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1
86	20. Учебная игра в тройках.		1
87	21. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.		1
88	22. Учебная игра в баскетбол.		1
	Легкая атлетика		14 ч
89	13. ТБ Теория. Закрепление прыжка в высоту.	Рассказывать об организации самостоятельных занятий по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной	1
90	14. Прыжок в высоту способом ножницы с бокового разбега.		1
91	15. Совершенствовать прыжки со скакалкой.		1
92	16. Тестирование. Бег 3x10 м.		1
93	17. Прыжки в длину с места.		1
94	18. Бег на короткие дистанции.(30, 60 м)		1
95	19. Бег с ускорениями. Бег 200 м.		1

96	20. Техника метания мяча. Бег на среднюю дистанцию.	направленности (на развитие координации, силы, скорости, выносливости, гибкости). Воспитывать волевые качества.	1
97	21. Метание мяча на дальность. Бег 400 м.		1
98	22. Прыжки в длину с разбега.		1
99	23. Бег на длинные дистанции.		1
100	24. Контрольные нормативы. Игры		1
101	25. Техника эстафетного бега.		1
102	26. Бег. Игры.		1
	Промежуточная аттестация: накопительная система оценок.		
Всего:			102 ч

8 класс (102 ч)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала	Кол-во час
1 четверть			24 ч
Легкая атлетика			12 ч
1	1. Техника безопасности. Строевые команды. Игры.	Беседы о различных теоретических знаниях, приобретение умений, навыков в области физической культуры. Формирование понятия: условия для сохранения здоровья. Развитие двигательных способностей. Приобщение к самостоятельным занятиям. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.	1
2	2. Техника высокого старта. Бег 30 м		1
3	3. Техника низкого старта. Бег 60 м		1
4	4. Чередование бега и ходьбы.		
5	5. Закрепление техники метания малого мяча. Бег 400м		1
6	6. Совершенствование метания мяча.		1
7	7. Учить прыжкам в длину с разбега.		1
8	8. Совершенствование прыжка в длину с места.		1
9	9. Техника эстафетного бега.		1
10	10. Беговые эстафеты 4x70 м		1
11	11. Беговая подготовка. Бег 1000 м		1
12	12. Челночный бег 3x10 м.		1
Спортивные игры: баскетбол			12 ч
13	1. Техника безопасности.	Приобретение через рассказ теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости в игровой деятельности. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.	1
14	2. Остановка прыжком, повороты с мячом.		1
15	3. Броски и ловля мяча двумя руками в парах.		1
16	4. Ведение мяча.		1
17	5. Ведение мяча с переводом на другую руку		1
18	6. Передачи мяча в парах в движении.		1
19	7. Взаимодействие двух игроков.		1
20	8. Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику.		1
21	9. Игровые задания в тройках.		1
22	10. Взаимодействие трех игроков.		1
23	11. Броски после бега и ловли мяча.		1
24	12. Учебная игра в баскетбол.		1
2 четверть			24 ч
Гимнастика			14 ч

25	1. ТБ Строевые приемы.	Рассказ о технике безопасности при занятиях гимнастикой. Формирование основ знаний о личной гигиене. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений. Воспитывать культуру взаимодействия, эстетику внешнего вида.	1
26	2. Повторение перестроений, поворотов.		1
27	3. Прыжки и упражнения на гимнастической скамейке.		1
28	4. Обучение элементам акробатики.		1
29	5. Акробатика: кувырки и стойки.		1
30	6. Комбинация элементов акробатики.		1
31	7. Обучение опорному прыжку через козла.		1
32	8. Опорный прыжок через козла.		1
33	9. Висы и упоры.		1
34	10. Совершенствование акробатики.		1
35	11. Развитие гибкости.		1
36	12. Совершенствование прыжков на скакалке.		1
37	13. Круговая тренировка на силу.		1
38	14. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.		1
	Спортивные игры: волейбол		10 ч
39	1. Техника безопасности. Стойка игрока.	Беседа о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни.	1
40	2. Техника передвижений по площадке.		1
41	3. Исходные положения для приема мяча.		1
42	4. Техника приема мяча сверху двумя руками.		1
43	5. Верхние передачи мяча в парах.		1
44	6. Передачи мяча в парах через сетку.		1
45	7. Техника приема мяча снизу.		1
46	8. Техника нижней прямой подачи.		1
47	9. Совершенствование подачи мяча.		1
48	10. Учебная игра в волейбол.		1
	3 четверть		30 ч
	Лыжная подготовка		16 ч
49	1. Техника безопасности. Теория (одежда, инвентарь) Основные правила поведения во время занятий.	Показ презентации: воспитывать уважение к Отечеству, знакомить с современным спортивным движением и великими российскими спортсменами. Развитие выносливости для оздоровления организма, укрепления иммунитета. Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи.	1
50	2. Совершенствование скользящего шага.		1
51	3. Закрепление попеременного двухшажного хода.		1
52	4. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Подъем «полуелочкой».		1
53	5. Спуск со склона в основной стойке.		1
54	6. Обучение одновременному бесшажному ходу.		1
55	7. Совершенствование одновременного бесшажного хода.		1
56	8. Повороты переступанием. Техника торможений плугом и полуплугом.		1
57	9. Техника одновременного одношажного хода.		1
58	10. Закрепление одновременного одношажного хода.		1
59	11. Обучение технике конькового хода.		1
60	12. Закрепление конькового хода.		1
61	13. Совершенствование техники лыжных ходов.		1
62	14. Прохождение дистанции на время.		1

63	15. Эстафетный бег на лыжах.		1
64	16. Совершенствование спусков и подъемов.		1
	Спортивные игры: волейбол		14 ч
65	11. Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	Рассказывать об уважительном и заботливом отношении к товарищам, членам семьи, взаимодействовать в команде. Развивать координацию движений с помощью основных технических действий.	1
66	12. Совершенствование техники приема мяча сверху.		1
67	13. Передачи двумя руками сверху в прыжке.		1
68	14. Передачи сверху за голову в опорном положении.		1
69	15. Прием наброшенного мяча партнером на месте.		1
70	16. Прием и передача мяча после перемещения.		1
71	17. Техника прямого нападающего удара.		1
72	18. Совершенствование нападающего удара.		1
73	19. Закрепление техники подачи мяча.		1
74	20. Игра в волейбол.		1
75	21. Упражнения у сетки в движении.		1
76	22. Упражнения в тройках.		1
77	23. Совершенствование подачи мяча.		
78	24. Учебная игра в волейбол.		
	4 четверть		24 ч
	Спортивные игры: баскетбол		10 ч
79	13. ТБ Индивидуальные действия с мячом.	Игровая деятельность: способствовать проявлению дисциплинированности и уважению к товарищам по команде и соперникам. Закреплять правила игры, культуру взаимодействия. Способствовать разносторонней физической подготовке.	1
80	14. Штрафной бросок.		1
81	15. Взаимодействие двух игроков (заслон в движении).		1
82	16. Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1
83	17. Передачи мяча в тройках с перемещением.		1
84	18. Тактические действия. Игра.		1
85	19. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.		1
86	20. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1
87	21. Броски с разных точек.		1
88	22. Учебная игра в баскетбол.		1
	Легкая атлетика		14 ч
89	13. ТБ Теория. Совершенствование прыжка в высоту.	Рассказывать об организации самостоятельных занятий по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координации, силы, скорости, выносливости, гибкости). Воспитывать волевые качества.	1
90	14. Прыжок в высоту с бокового разбега.		1
91	15. Совершенствовать прыжки со скакалкой.		1
92	16. Тестирование. Бег 3x10 м.		1
93	17. Прыжки в длину с места.		1
94	18. Бег на короткие дистанции. (30, 60 м)		1
95	19. Бег с ускорениями. Бег 200 м.		1
96	20. Техника метания мяча. Бег на среднюю дистанцию.		1
97	21. Метание мяча на дальность. Бег 400 м.		1
98	22. Прыжки в длину с разбега.		1
99	23. Бег на длинные дистанции.		1
100	24. Контрольные нормативы. Игры		1

101	25.Техника эстафетного бега.		1
102	26. Бег. Игры.		1
	Промежуточная аттестация: накопительная система оценок.		
		Всего:	102 ч

9 класс (102 ч)

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала	Кол-во час
	1 четверть		24 ч
	Легкая атлетика		12 ч
1	1. Техника безопасности. Строевые команды. Игры.	Беседы о различных теоретических знаниях, приобретение умений, навыков в области физической культуры. Формирование понятия: условия для сохранения здоровья. Развитие двигательных способностей. Приобщение к самостоятельным занятиям. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.	1
2	2. Техника высокого старта. Бег 30 м		1
3	3. Техника низкого старта. Бег 60 м		1
4	4. Чередование бега и ходьбы.		
5	5. Закрепление техники метания малого мяча. Бег 400м		1
6	6. Совершенствование метания мяча.		1
7	7. Учить прыжкам в длину с разбега.		1
8	8. Совершенствование прыжка в длину с места.		1
9	9. Техника эстафетного бега.		1
10	10.Беговые эстафеты 4x70 м		1
11	11. Беговая подготовка. Бег 1000 м		1
12	12. Челночный бег 3x10 м.		1
	Спортивные игры: баскетбол		
13	1. Техника безопасности.	Приобретение через рассказ теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости в игровой деятельности. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.	1
14	2. Остановка прыжком, повороты с мячом.		1
15	3. Броски и ловля мяча двумя руками в парах.		1
16	4. Ведение мяча.		1
17	5. Ведение мяча с переводом на другую руку		1
18	6. Передачи мяча в парах в движении.		1
19	7. Взаимодействие двух игроков.		1
20	8. Техника передвижения приставными шагами. Игра.		1
21	9. Игровые задания в тройках.		1
22	10.Взаимодействие трех игроков.		1
23	11. Броски мяча в кольцо.		1
24	12. Учебная игра в баскетбол.		1
	2 четверть		24 ч
	Гимнастика		14 ч
25	1. ТБ Строевые приемы.	Рассказ о технике безопасности при занятиях гимнастикой. Формирование основ знаний о личной гигиене. Овладение	1
26	2. Повторение перестроений, поворотов.		1
27	3. Прыжки и упражнения на гимнастической скамейке.		1
28	4. Обучение элементам акробатики.		1
29	5. Акробатика: кувырки и стойки.		1

30	6. Комбинация элементов акробатики.	основами разнообразных жизненно важных движений. Воспитывать культуру взаимодействия, эстетику внешнего вида.	1
31	7. Обучение опорному прыжку через козла.		1
32	8. Опорный прыжок через козла.		1
33	9. Висы и упоры.		1
34	10. Совершенствование акробатики.		1
35	11. Развитие гибкости.		1
36	12. Совершенствование прыжков на скакалке.		1
37	13. Круговая тренировка на силу.		1
38	14. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.		1
	Спортивные игры: волейбол		
39	1. Техника безопасности. Стойка игрока.	Беседа о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни.	
40	2. Техника передвижений по площадке.		
41	3. Исходные положения для приема мяча.		
42	4. Техника приема мяча сверху двумя руками.		
43	5. Верхние передачи мяча в парах.		
44	6. Передачи мяча в парах через сетку.		
45	7. Техника приема мяча снизу.		
46	8. Техника нижней прямой подачи.		
47	9. Совершенствование подачи мяча.		
48	10. Учебная игра в волейбол.		
	3 четверть		30 ч
	Лыжная подготовка		16 ч
49	1. Техника безопасности. Теория (одежда, инвентарь) Основные правила поведения во время занятий.	Показ презентации: воспитывать уважение к Отечеству, знакомить с современным спортивным движением и великими российскими спортсменами. Развитие выносливости для оздоровления организма, укрепления иммунитета. Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи.	1
50	2. Совершенствование скользящего шага.		1
51	3. Закрепление попеременного двухшажного хода.		1
52	4. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Подъем «полуелочкой».		1
53	5. Спуск со склона в основной стойке.		1
54	6. Обучение одновременному бесшажному ходу.		1
55	7. Совершенствование одновременного бесшажного хода.		1
56	8. Повороты переступанием. Техника торможений плугом и полуплугом.		1
57	9. Техника одновременного одношажного хода.		1
58	10. Закрепление одновременного одношажного хода.		1
59	11. Обучение технике конькового хода.		1
60	12. Закрепление конькового хода.		1
61	13. Совершенствование техники лыжных ходов.		1
62	14. Прохождение дистанции на время.		1
63	15. Эстафетный бег на лыжах.		1
64	16. Совершенствование спусков и подъемов.		1
	Спортивные игры: волейбол		14 ч
65	11. Техника безопасности. Плавилы игры в волейбол.	Рассказывать об уважительном и заботливом отношении к товарищам, членам	1
66	12. Совершенствование техники приема мяча сверху.		1

67	13. Закрепление приема мяча снизу двумя руками.	семьи, взаимодействовать в команде. Развивать координацию движений с помощью основных технических действий.	1
68	14. Прием мяча после отскока от стены.		1
69	15. Прием наброшенного мяча партнером на месте.		1
70	16. Прием и передача мяча после перемещения.		1
71	17. Техника прямой подачи.		1
72	18. Закрепление техники подачи мяча.		1
73	19. Упражнения в парах у сетки.		1
74	20. Игра в волейбол.		1
75	21. Упражнения у сетки в движении.		1
76	22. Упражнения в тройках.		1
77	23. Совершенствование подачи мяча.		1
78	24. Учебная игра в волейбол.		1
	4 четверть		
	Спортивные игры: баскетбол		10 ч
79	13. ТБ Индивидуальные действия с мячом.	Игровая деятельность: способствовать проявлению дисциплинированности и уважению к товарищам по команде и соперникам. Закреплять правила игры, культуру взаимодействия. Способствовать разносторонней физической подготовке.	1
80	14. Штрафной бросок.		1
81	15. Взаимодействие двух игроков (заслон в движении).		1
82	16. Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1
83	17. Передачи мяча в тройках с перемещением.		1
84	18. Тактические действия. Игра.		1
85	19. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.		1
86	20. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1
87	21. Броски с разных точек.		
88	22. Учебная игра в баскетбол.		
	Легкая атлетика		14 ч
89	13. ТБ Теория. Совершенствование прыжка в высоту.	Рассказывать об организации самостоятельных занятий по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координации, силы, скорости, выносливости, гибкости). Воспитывать волевые качества.	1
90	14. Прыжок в высоту с бокового разбега.		1
91	15. Совершенствовать прыжки со скакалкой.		1
92	16. Тестирование. Бег 3x10 м.		1
93	17. Прыжки в длину с места.		1
94	18. Бег на короткие дистанции. (30, 60 м)		1
95	19. Бег с ускорениями. Бег 200 м.		1
96	20. Техника метания мяча. Бег на среднюю дистанцию.		1
97	21. Метание мяча на дальность. Бег 400 м.		1
98	22. Прыжки в длину с разбега.		1
99	23. Бег на длинные дистанции.		1
100	24. Контрольные нормативы. Игры		1
101	25. Техника эстафетного бега.		1
102	26. Бег. Игры.		1
	Промежуточная аттестация: накопительная система оценок.		
		Всего:	102 ч
		ИТОГО:	510 ч

Приложение № 1

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится в форме накопительной системы

оценивания.

Накопительная система оценивания включает в себя:

- 1) выполнение контрольных нормативов по физической культуре, тестирование уровня физической подготовленности;
- 2) выполнение практических упражнений (техника владения двигательными действиями);
- 3) тестирование теоретических знаний.

Критерии и оценивание контрольных нормативов

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Требования к уровню физической подготовки

Упражнения, 5 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	10.0	8.8	9.5	10.0
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20

Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Одновременный бесшажный ход Подъем «елочкой» Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Упражнения, 6 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	8.5	9.3	8.5	9.5	10,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	80	75	60	90	85	65

Упражнения, 7 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м, сек	8.2	8.8	9.5	8.7	9.5	10.5
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4.30	5.00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10.15	11,15	11,00	12,40	13.50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13.30	14.0	13,30	14,00	15.00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19.0	20,00	20,00	25,00	28.00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	45	40	35	38	33	
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	95	90	85	95	70	

Упражнения, 8 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м, сек	8.3	8.5	9.0	8.6	9.0	10.0
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	110	95	90	115	110	100

Упражнения, 9 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м, сек	7,9	8,4	8,9	8,5	8,9	9,5
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	115	110	100	120	115	105

Текущая оценка за выполнение норматива выставляется за работу на уроке (в день проведения урока).

Критерии и оценивание техники владения двигательными действиями (практические упражнения)

5 («отлично») выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

4 («хорошо») выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

3 («удовлетворительно») выставляется если ученик получает тогда, когда

совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

2 («неудовлетворительно») выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки при выполнении практических упражнений:

- мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении;

- значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения;

- грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Текущая оценка за выполнение практических упражнений выставляется за работу на уроке (в день проведения урока).

Критерии оценивания тестов

Тест используется с целью проверки домашнего задания, а также ранее изученного материала. Тестирование проводится в начале урока и занимает не более $\frac{1}{4}$ части урока. Иногда работа с тестом дается на весь урок.

Отметка «5» выставляется за 100% – 85% выполнения работы;

Отметка «4» выставляется за 84% – 68% выполнения работы;

Отметка «3» выставляется за 67% – 51% выполнения работы;

Отметка «2» выставляется за 50% и менее.

Примерный тест для 5 класса по легкой атлетике.

1. Как называется начало и окончание дистанции?

а) Марш - Стоп ___ б) Старт-Финиш ___ в) Старт - Стоп ___

2. Когда подается команда «На старт!»?

а) Во время бега ___ б) До начала бега ___ в) В конце бега ___

3. Бег на короткую дистанцию – это:

а) 200-400 м ___ б) 1000-1500 м ___ в) 30-60 м ___

4. Что необходимо делать при первой помощи при ушибе, кровотечении?

а) Залить йодом рану ___

б) Наложить холодный компресс на 20 минут ___

в) Наложить давящую повязку ___

г) Принять болеутоляющую таблетку ___

Ключ к тесту: 1. Старт-финиш, 2. До начала бега, 3. 30-60 м, 4. Наложить холод, давящую повязку.

Текущая оценка по итогам тестирования выставляется не позднее пяти дней после проведенной работы.

Приложение № 2

Оценочные материалы для обучающихся, отнесенных по состоянию

здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) и временно освобожденных от занятий физической культурой

Промежуточная аттестация проводится в форме накопительной системы оценивания.

Накопительная система оценивания включает в себя:

- 1) выполнение практических заданий и упражнений (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);
- 2) тестирование теоретических знаний;
- 3) реферативное изложение теоретического материала.

Критерии оценивания практических заданий и упражнений

5 («отлично») выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

4 («хорошо») выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

3 («удовлетворительно») выставляется, если ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

2 («неудовлетворительно») выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний):

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).

5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
 6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
 7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
 8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
 9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
 10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
 11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
 12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
 13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
 14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
 15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).
- Текущая оценка за выполнение практических упражнений выставляется за работу на уроке (в день проведения урока).

Критерии оценивания теоретических знаний

Критерии оценивания тестов.

Тест используется с целью проверки домашнего задания, а также ранее изученного материала. Тестирование проводится в начале урока и занимает не более $\frac{1}{4}$ части урока. Иногда работа с тестом дается на весь урок.

Отметка «5» выставляется за 100% – 85% выполнения работы;

Отметка «4» выставляется за 84% – 68% выполнения работы;

Отметка «3» выставляется за 67% – 51% выполнения работы;

Отметка «2» выставляется за 50% и менее.

Примерный тест для 9 класса по теме «Гимнастика»

1. Строевые упражнения – это:

А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

2. Что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?

А. Выполнение упражнений без страховки;

Б. Выполнение упражнений без присутствия врача;

В. Выполнение упражнений на самодельной перекладине.

3. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:

А. Энергичное отталкивание ногами;

Б. Опора головой о мат; В. Круглая спина;

Г. Прижимание к груди согнутых ног.

4. Какого термина не существует?

А. Упор лёжа; Б. Упор висом; В. Упор присев.

5. Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять

А. повороты туловища влево-вправо;

Б. круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых);

В. упражнение «гимнастический мост».

6. Положение «основная стойка», это стойка

А. ноги на ширине плеч; Б. пятки и носки вместе;

В. пятки вместе, носки врозь.

7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию

А. вестибулярного аппарата;

Б. сердечно-сосудистой системы;

В. дыхательной системы.

8. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры, называется

А. Хват Б. Упор В. Вис.

9. Вертикальное положение тела ногами вверх называется...

10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре называется...

Ключ к тесту: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Б, 5-Б, 6-Б, 7-А, 8-В, 9-стойка, 10-мост.

Текущая оценка по итогам тестирования выставляется не позднее пяти дней после проведенной работы.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) введение;
- 3) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 4) заключение;
- 5) список использованной литературы;
- 6) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание. Реферат может сопровождаться презентационными материалами.

Реферат оценивается учителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата.

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
2. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

3. Основные формы и виды физических упражнений
5. Техника безопасности на уроках гимнастики.
6. Техника безопасности и правила игры в волейбол. Жесты судьи.
7. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. Жесты судьи.
8. Техника безопасности в местах занятий по физическому воспитанию.
9. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Максимально - 10 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения.
4. Соблюдение требований к оформлению Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - владение терминологией; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Максимально - 5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических, стилистических ошибок; - отсутствие опечаток, сокращений слов,

	кроме - литературный стиль.	общепринятых;
--	--------------------------------	---------------

Реферат оценивается по 30 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 25-30 баллов – 5 («отлично»);
- 20-24 баллов – 4 («хорошо»);
- 13-19 баллов – 3 («удовлетворительно»);
- мене 13 баллов – 2 («неудовлетворительно»).

Текущая оценка по итогам проверки реферата выставляется не позднее пяти дней после сдачи работы на проверку.

Методические рекомендации по проверке контрольных нормативов «Челночный бег»

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 x 5 x 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Подтягивание в висе (мальчики)

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и. п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки)

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висячем положении около 30 градусов.

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

Бег

Проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

Бег 30 метров

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

Поднимание туловища

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврик. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество поднятий туловища за 1 минуту.

Прыжок в длину с места

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три

попытки. Лучший результат заносится в протокол.

Метание

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ходьба на лыжах

Обучение передвижению на лыжах проводится в следующей последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок, после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»), торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке), и, наконец, попеременному двухшажному и одновременному бесшажному ходу с палками.

Скользящий шаг–это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

Спускам с гор (склонов) детей обучают одновременно с подъемами. Для этого подбирается пологий и ровный склон, не слишком твердая и накатанная поверхность, иначе у детей будут разъезжаться ноги, и они могут упасть. Спускаться с гор можно скольжением в разной стойке (низкой, средней, высокой), а также «лесенкой».

Методические рекомендации по реализации рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Учебный предмет «Физическая культура», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предусматривает следующие виды учебной деятельности обучающихся и учителя:

- 1) работу в системе off-line (обмен информации между учителем и учеником с временным промежутком);
- 2) индивидуальные и групповые консультации, реализуемые через электронную почту, обсуждения в группе в социальной сети Интернет;
- 3) самостоятельную работу обучающихся, включающую изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов, выполнение практических заданий.

Для организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создается группа в социальной сети Интернет «Физическая культура» и доводится до сведения обучающихся и классного руководителя. Обучающиеся обязаны зарегистрироваться в группе.

Используемые формы проведения уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- 1) Асинхронный формат проведения урока:
 - учащиеся получают от учителя материалы для самостоятельного изучения (например, в форме презентаций по темам «Техника безопасности в местах занятий по физическому воспитанию. Самоконтроль на занятиях», «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке», «Правила безопасности в баскетболе. Жесты судьи», практических заданий по темам «Стойки и силовые упражнения. Полоса препятствий», «Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок через козла», тестов по итогам выполнения самостоятельных работ);

- учащиеся выполняют к определенному сроку задание к уроку (учителем указывается задание и срок выполнения) и направляют через средство коммуникации для обратной связи (чат, комментарий в социальной сети, электронная почта учителя). Учитель определяет формат выполнения самостоятельной работы (домашнего задания) и передачи на проверку с подробным описанием технологии (сканирование, фотографирование).

2) Смешанный формат проведения урока:

- учащиеся работают с использованием предоставленного учителем материала (презентаций, видео «Комплекс ОРУ»);

- учитель определяет объем совместной деятельности в сети и работы в группах или индивидуально (осуществляет во время урока консультации, обмен мнениями, обсуждения по поставленным вопросам или темам через чаты, обсуждения в группе в социальной сети Интернет, переписку по электронной форме);

- учитель в обсуждениях, чатах, комментариях выражает свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых и аудио-рецензий, оценок с использованием «смайлов», текстовых сообщений.

Смешанный формат проведения уроков используется в начале, в середине и в конце изучаемого раздела.

Задание по учебному предмету «Физическая культура» включает:

- самостоятельную работу над темой урока по учебнику;
- самостоятельную работу по просмотру рекомендаций на урок;
- самостоятельную работу по просмотру видео по теме урока;
- тестовые задания (в виде творческих заданий);
- практические работы по выполнению комплексов упражнений.

При проведении урока в группе в социальной сети Интернет учитель размещает Алгоритм проведения урока.