Подписан: Петров Александр Олегович
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБОУ ""Чиричкасинская ООШ"" ЦИвильского района", CN=Петров Александр Олегович, E=chirichkasi@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.03 12:33:46+03'00'

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования в новой редакции,
утвержденной приказом
директора МБОУ «Чиричкасинская ООШ»
от 30 августа 2021 г. № 69б

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

по физической культуре

составлена
учителем физической культуры
Степановым Вячеславом Павловичем

Срок реализации: 5 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования. Данная рабочая программа адаптирована для обучающихся 5-9 классов с ОВЗ (ЗПР).

Главными целями и задачами реализации учебного предмета физическая культура являются:

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- подготовка к сдаче норм ГТО.

Учебник:

Лях В. И. Физическая культура ФГОС. 5 класс – М.Просвещение, 2014

Лях В. И. Физическая культура. ФГОС. 6-7. – М.Просвещение, 2015

Лях В. И. Физическая культура. ФГОС. 8-9. – М.Просвещение, 2018

Пособие для педагога:

Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура». – М.: Просвещение, 2010.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 2019

Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2019.

Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, - 2018.

Виленский М.Я., Лях В.И .5-9классы:пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2019

Электронные образовательные ресурсы

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».http://www.openclass.ru

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»http://www.it-n.ru/communities.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.http://uslide.ru/fizkultura

5. pedsovet.su/

6.http://videouroki.net

Планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету

Личностные

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) Сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы Чувашской Республики, интеллектуальных умений: доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы; эстетического отношения к живым объектам.

11) Воспитание чувства гордости за культуру и искусство чувашского народа; уважительного отношения к культуре и искусству других народов, проживающих на территории Чувашской Республики; развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия чувашского народа; понимание роли культуры и искусства в жизни чувашского народа.

ООП ООО ориентирована на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника основной школы"):

любящий свой край и свое Отечество, знающий русский и родной языки, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;

активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества;

умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;

социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством;

уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;

осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;

ориентирующийся в мире профессий, понимающий значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе

анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных

явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие

другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
    - определять возможные роли в совместной деятельности;
    - играть определенную роль в совместной деятельности;
    - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
    - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
    - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
    - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
    - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
    - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
    - выделять общую точку зрения в дискуссии;
    - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
    - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
    - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в

рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура
Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на

параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование по физической культуре. 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1
2	Тестирование. Техника безопасности во время занятий физической культурой	1
3	Мониторинг. Режим дня школьника.	1
4	Высокий старт. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток.	1
5	Бег 60 м. Основные причины травматизма.	1
6	Прыжки в длину с разбега. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость.	1
7	Метание мяча с 4-5 шагов. Виды легкой атлетики.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Значение здорового образа жизни для человека.	1
9	Метание мяча с 4-5 шагов. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	1
10	Бег 1000 м. Дыхание во время выполнения физических упражнений.	1
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке. Двигательный режим.	1
12	Ведение мяча на месте и в движении. Питание и питьевой режим.	1
13	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Пагубность вредных привычек.	1
14	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Значение напряжения и расслабления мышц.	1
15	Остановка мяча в прыжке и в шаге. Личная гигиена.	1
16	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. Мир Олимпийских игр.	1
17	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. Профилактика плоскостопия.	1

18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Профилактика близорукости.	1
19	Учебная игра в баскетбол. Поведение в экстремальных ситуациях.	1
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Дыхание во время выполнения физических упражнений	1
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. Питание и питьевой режим.	1
22	Нижняя прямая подача. Двигательный режим.	1
23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Пагубность вредных привычек.	1
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Режим дня школьника.	1
25	Игра по упрощенным правилам в минибаскетбол. Значение напряжения и расслабления мышц.	1
26	Игра по упрощенным правилам в минибаскетбол. Личная гигиена.	1
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток.	1
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
29	Перекаты в групперовке с последующей опорой руками за головой. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	1
30	Лазанье по канату в три приема. Элементы самомассажа.	1
31	Кувырок назад, кувырок вперед. Основы аутогенной тренировки.	1
32	Перелазание через препятствия. Основные причины травматизма.	1
33	Лазанье по канату в три приема. Основные требования к одежде и обуви.	1
34	Кувырок назад, кувырок вперед. Значение здорового образа жизни для человека.	1
35	Стойка на лопатках. Мир Олимпийских игр.	1
36	Висы и упоры. Профилактика плоскостопия.	1
37	Лазанье по канату. Профилактика близорукости.	1
38	Висы и упоры. Поведение в экстремальных ситуациях.	1
39	Мост с помощью и самостоятельно. Элементы самомассажа.	1
40	Акробатическая комбинация. Основы аутогенной тренировки.	1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	1
42	Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека .	1
43	Упражнения на брусьях. Основные требования к одежде и обуви.	1
44	Акробатическая комбинация. Значение здорового образа жизни для человека.	1
45	Опорный прыжок. Мир Олимпийских игр.	1
46	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях. Профилактика плоскостопия.	1
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. Профилактика близорукости.	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека .	1
Лыжная подготовка		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	Скользящий шаг без палок. Требования к температурному режиму.	1

51	Повороты переступанием. Основные требования к одежде и обуви.	1
52	Скользящий шаг с палками. Понятие об обморожении.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Профилактика простуды.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Дыхание во время выполнения физических упражнений.	1
55	Подъем «полуелочкой». Питание и питьевой режим.	1
56	Повороты переступанием в движении. Двигательный режим.	1
57	Одновременный безшажный ход. Пагубность вредных привычек.	1
58	Одновременный безшажный ход. Режим дня школьника.	1
59	Попеременный двухшажный ход. Значение напряжения и расслабления мышц.	1
60	Торможение «плугом». Личная гигиена.	1
61	Подъем «полуелочкой». Основные причины травматизма.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Значение здорового образа жизни для человека.	1
63	Одновременный безшажный ход. Мир Олимпийских игр.	1
64	Повороты переступанием в движении. Требования к температурному режиму.	1
65	Подъем «полуелочкой». Понятие об обморожении.	1
66	Попеременный двухшажный ход. Профилактика простуды.	1
67	Одновременный безшажный ход. Значение занятия лыжами для здоровья человека.	1
68	Повороты переступанием в движении. Поведение в экстремальных ситуациях.	1
69	Попеременный двухшажный ход. Элементы самомассажа.	1
70	Спуски с пологих склонов. Основные требования к одежде и обуви.	1
71	Одновременный бесшажный ход. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток.	1
72	Повороты переступанием в движении. Требования к температурному режиму.	1
73	Спуски с пологих склонов. Понятие об обморожении.	1
74	Прохождение дистанции до 3 км. Профилактика плоскостопия.	1
75	Повороты переступанием в движении. Значение занятия лыжами для здоровья человека.	1
76	Прохождение дистанции до 3 км. Профилактика близорукости.	1
77	Спуски с пологих склонов. Профилактика простуды.	1
78	Прохождение дистанции до 3 км. Поведение в экстремальных ситуациях.	1
Спортивные игры		
79	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1
80	Остановка прыжком в шаге и в прыжком. Двигательный режим.	1
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах. Пагубность вредных привычек.	1
82	Передачи мяча в тройках с перемещением. Профилактика простуды.	1
83	Броски после ведения. Дыхание во время выполнения физических упражнений.	1
84	Учебная игра в баскетбол. Питание и питьевой режим.	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Режим дня школьника.	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Значение напряжения и расслабления мышц.	1

87	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Личная гигиена.	1
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Основные причины травматизма.	1
89	Нижняя прямая подача. Значение здорового образа жизни для человека.	1
90	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. Мир Олимпийских игр.	1
91	Учебная игра в миниволейбол. Пагубность вредных привычек.	1
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость.	1
93	Прыжки в высоту с разбега. Виды легкой атлетики.	1
94	Прыжки в высоту с разбега. Профилактика плоскостопия.	1
95	Прыжки в высоту с разбега. Профилактика близорукости.	1
96	Прыжки в высоту с разбега. Поведение в экстремальных ситуациях.	1
97	Бег 60 м. Элементы самомассажа.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Основы аутогенной тренировки.	1
99	Прыжки в длину с разбега. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	1
100	Медленный бег до 15 мин. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток.	1
101	Бег 1000 м. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость.	1
102	Тестирование. Виды легкой атлетики.	1

Тематическое планирование по физической культуре. 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	
1	История зарождения олимпийского движения в России. Правила поведения на уроках физической культуры	1
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м	1
3	Ускорение с высокого старта	1
4	Бег на результат 60 м	1
5	Высокий старт	1
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
7	Кроссовый бег	1
8	Бег на 1200 м	1
	Спортивные игры	
9	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
10	Остановка двумя шагами и прыжком	1
11	Повороты без мяча и с мячом	1
12	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
13	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
14	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
15	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
17	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1

18	Игра по упрощенным правилам	1
	Гимнастика с основами акробатики	
19	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. ТБ на уроках гимнастики	1
20	Построение и перестроение на месте.	1
21	Строевой шаг; размыкание и смыкание	1
22	Кувырок вперед и назад	1
23	Стойка на лопатках	1
24	Акробатическая комбинация	1
25	Акробатическая комбинация	1
26	Опорный прыжок	1
27	Опорный прыжок	1
28	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1
29	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1
30	Зачетная комбинация	1
31	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	1
32	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
33	Физическое развитие человека. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Попеременный двухшажный ход	1
35	Попеременный двухшажный ход	1
36	Одновременный бесшажный ход	1
37	Одновременный бесшажный ход	1
38	Подъём "полуёлочкой"	1
39	Подъём "полуёлочкой"	1
40	Торможение "плугом"	1
41	Торможение "плугом"	1
42	Повороты переступанием	1
43	Повороты переступанием	1
44	Передвижение на лыжах до 3 км	1
45	Передвижение на лыжах до 3 км	1
46	Передвижение на лыжах до 3 км	1
47	Лыжная эстафета	1
48	Бег на лыжах 1 км	1
	Спортивные игры	
49	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
50	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
51	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
52	Нижняя прямая подача	1
53	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
54	Ведение мяча по прямой	1
55	Удары по воротам	1
56	Игра по упрощенным правилам	1
	Плавание	

57	Правила техники безопасности на занятиях плаванием	1
58	Название упражнений и основные признаки техники плавания	1
59	Оказание помощи утопающему	1
	Спортивные игры	
60	Кроссовый бег	1
61	Бег 1200 м	1
62	Челночный бег	1
63	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1
64	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1
65	Бег на результат 60 м	1
66	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
67	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
68	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1

Тематическое планирование уроков физической культуры , 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3	Бег на результат 60 м	1
4	Высокий старт	1
5	Кроссовый бег	1
6	Бег 1500 м	1
7	Челночный бег	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
10	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Спортивные игры	
11	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
12	Повороты без мяча и с мячом	1
13	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
14	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
15	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до	1

	корзины 4,80 м	
18	Игра по упрощенным правилам	1
	Гимнастика с основами акробатики	
19	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
20	Построение и перестроение на месте.	1
21	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
23	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1
24	Акробатическая комбинация	1
25	Акробатическая комбинация	1
26	Акробатическая комбинация	1
27	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1
28	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1
29	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	1
30	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	1
31	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
32	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
33	Спортивная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход	1
36	Подъём в гору скользящим шагом.	1
37	Подъём в гору скользящим шагом.	1
38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
40	Поворот на месте махом.	1
41	Поворот на месте махом.	1
42	Игры на лыжах	1
43	Игры на лыжах	1
44	Передвижение на лыжах до 4 км	1
45	Передвижение на лыжах до 4 км	1
	Спортивные игры	
46	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
47	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
48	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
49	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
50	Удары по воротам	1
51	Комбинации из освоенных элементов техники	1

52	Игра по упрощенным правилам	1
53	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
54	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
55	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте в паре, через сетку	1
56	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
57	Нижняя прямая подача	1
58	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
	Плавание	
59	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1
60	Правила соревнований и определение победителей	1
61	Упражнения на суше	1
	Спортивные игры	
62	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1
63	Скоростной бег до 60 м	1
64	Бег на результат 60 м	1
65	Бег 1500 м	1
66	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1
67	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
68	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1

Тематическое планирование 4 класс		
№ ур	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Техника паса в футболе	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по футболу	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1

24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Зарядка	1
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка	1
33	Стойка на голове и руках	1
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
35	Гимнастические упражнения	1
36	Висы	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в два приема	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45	Махи на гимнастичских кольцах	1
46	Круговая тренировка	1
47	Вращение обруча	1
48	Круговая тренировка	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
56	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
57	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
70	Полоса препятствий	1
71	Усложненная полоса препятствий	1
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1

73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
74	Физкультминутка	1
75	Знакомство с опорным прыжком	1
76	Опорный прыжок	1
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1
79	Подвижная игра «Пионербол»	1
80	Упражнения с мячом	1
81	Волейбольные упражнения	1
82	Контрольный урок по волейболу	1
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
85	Тестирование виса на время	1
86	Тестирование наклона из положения стоя	1
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягиваний и отжима-	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
90	Баскетбольные упражнения	1
91	Тестирование метания малого мяча на точность	1
92	Спортивная игра «Баскетбол	1
93	Беговые упражнения	1
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
95	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1
96	Тестирование метания мешочка на дальность	1
97	Футбольные упражнения	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
99	Бег на 1000 м	1
100	Спортивные игры	1
101	Подвижные и спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

Тематическое планирование уроков физической культуры , 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3	Бег на результат 60 м	1
4	Высокий старт	1
5	Кроссовый бег	1
6	Бег 1500 м	1
7	Челночный бег	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1

9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
	Спортивные игры	
10	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
11	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
12	Повороты без мяча и с мячом	1
13	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
14	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
15	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1
18	Игра по упрощенным правилам	1
	Гимнастика с основами акробатики	
19	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
20	Построение и перестроение на месте.	1
21	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
23	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1
24	Акробатическая комбинация	1
25	Акробатическая комбинация	1
26	Акробатическая комбинация	1
27	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1
28	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1
29	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	1
30	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	1
31	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
32	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
33	Спортивная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход	1
36	Подъём в гору скользящим шагом.	1
37	Подъём в гору скользящим шагом.	1
38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1

39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
40	Поворот на месте махом.	1
41	Поворот на месте махом.	1
42	Игры на лыжах	1
43	Игры на лыжах	1
44	Передвижение на лыжах до 4 км	1
45	Передвижение на лыжах до 4 км	1
	Спортивные игры	
46	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
47	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
48	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
49	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
50	Удары по воротам	1
51	Комбинации из освоенных элементов техники	1
52	Игра по упрощенным правилам	1
53	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
54	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
55	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте в паре, через сетку	1
56	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
57	Нижняя прямая подача	1
58	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
	Плавание	
59	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1
60	Правила соревнований и определение победителей	1
61	Упражнения на суше	1
	Спортивные игры	
62	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1
63	Скоростной бег до 60 м	1
64	Бег на результат 60 м	1
65	Бег 1500 м	1
66	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1
67	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
68	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1

Тематическое планирование уроков физической культуры , 9 класс

№ ур	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1

3	Бег на результат 100 м	1
4	Высокий старт	1
5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
6	Кроссовый бег	1
7	Бег 2000 м мальчики, 1500 м девочки	1
8	Челночный бег	1
9	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
10	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1
Спортивные игры		
11	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
12	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
13	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
14	Прием мяча отраженного сеткой	1
15	Отбивание кулаком через сетку	1
16	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
17	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
18	Игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика с основами акробатики		
19	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
20	Построение и перестроение на месте.	1
21	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
23	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1
24	Акробатическая комбинация	1
25	Акробатическая комбинация	1
26	Акробатическая комбинация	1
27	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
28	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
29	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	1
30	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на бревне (девочки)	1
31	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
32	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
33	Спортивная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход	1
36	Подъём в гору скользящим шагом.	1
37	Подъём в гору скользящим шагом.	1
38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1

40	Поворот на месте махом.	1
41	Поворот на месте махом.	1
42	Игры на лыжах	1
43	Игры на лыжах	1
44	Передвижение на лыжах до 5 км	1
45	Бег на лыжах 3 км	1
Спортивные игры		
46	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
47	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
48	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
49	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
50	Удары по воротам	1
51	Комбинации из освоенных элементов техники	1
52	Игра по упрощенным правилам	1
53	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
54	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
55	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
56	Нижняя прямая подача	1
57	Игра по упрощенным правилам	1
Плавание		
58	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1
59	Правила соревнований и определение победителей	1
60	Упражнения на суше	1
Легкая атлетика		
61	Ускорение с высокого старта от 70 до 80 м	1
62	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
63	Бег на результат 100 м	1
64	Бег 2000 м мальчики, 1500 м девочки	1
65	Челночный бег	1
66	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1
67	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
68	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1

Для обучающихся с ОВЗ (ЗПР), занимающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования создаются специальные условия проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации освоения АООП, которые указаны в АООП ООО.

Ученик с ОВЗ выполняет 70% от предложенных в работе заданий, которые оцениваются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным общеобразовательным программам.

Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-	-	-

				времени		

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-