

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Физико-математический лицей-интернат»**

Рассмотрено

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 5 от 31.05.2021 г.

Согласовано

Методическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждаю

Директор ГОУ РК ФМЛИ

_____ Н.М. Шутова

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«Физическая культура»
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Срок реализации 3 года

(разработана в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом основного общего образования)

Разработчик (-и): Иванова Ольга Васильевна,
учитель физической культуры

**Сыктывкар
2021**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для учащихся 7-9 классов **в соответствии:**

- с требованиями к результатам освоения учебного предмета Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 № 1897 (в ред. приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712);
- положением о разработке, рассмотрении, утверждении, хранении рабочей программы учебного предмета, курса (ФГОС) и учебным планом ГОУ РК «ФМЛИ»;
- с примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 04.02.2020 г. № 1/20).

с учетом:

- программ, входящих в состав Основной образовательной программы основного общего образования ГОУ РК «ФМЛИ»;
- рабочей программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-7 класс; М.Я. Виленского, В.И.Ляха.8-9 класс; пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2020.-140с.- ISBN 978-5-09-028305- Данная рабочая программа конкретизирует содержание Стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

1.1. Целью школьного физического воспитания является:

- физическое воспитание на уровне основного общего образования должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Главными задачами реализации программы являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

- организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 - формирование основ знаний о личной гигиене;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - выработку организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции.

1.2. Общая характеристика учебного предмета.

Представленный в целостной образовательной деятельности предмет «Физическая культура» призван содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Предмет «Физическая культура» в содержании общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

Программа представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Из-за отсутствия прыжковой ямы для прыжков в длину с разбега программы лёгкая атлетика, освоение материала происходит через включение разнообразных легкоатлетических прыжковых упражнений и подводящих упражнений для освоения техники прыжка.

Обучение гимнастическим упражнениям и элементам комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) происходит с использованием: подводящих и специально-подготовительных упражнений на перекладине, гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

В программу включен *ЭКК вид спорта «Лыжи»*. Из-за отсутствия оборудованной лыжной трассы техника лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений осваивается ввремя самостоятельных занятий. Отведены часы для теоретической, технической и физической подготовки.

Из-за отсутствия бассейна и возможности его посещать, материал изучается теоретически, с использованием имитационных упражнений, общеразвивающих упражнения для развития координационных способностей.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Наиболее эффективные технологии, формы обучения на предмете используются: традиционное обучение, здоровьесберегающие технологии, технологии дифференцированного обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии компетентностно-ориентированного обучения, технология личностно-ориентированного подхода, технология игрового моделирования и тестовая технология.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Решение целей и задач изучения учебного предмета «Физическая культура» осуществляется за счет введения этнокультурного компонента. Этнокультурная составляющая реализуется в соответствии с инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере образования Министерства образования РК № 03-05/1 от 11.03.2014 г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования», которые реализуются через коми национальные игры, лыжную подготовку и теорию.

Основные принципы системы оценивания образовательных результатов. Контроль и оценка строятся на основе подходов, сформулированных в требованиях стандарта к оценке образовательных результатов. Установлены единые (на уровне лица) критерии к схожим видам работ (учебный проект, учебное исследование и др.). Средства контроля и оценки носят уровневый характер. Комплексность оценки основана на суммарности оценки и вариативности форм оценивания результатов.

1.3. Место учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 7-9 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне основного общего образования в лицее-интернате составляет 3 года. «Согласно календарному учебному графику и Основной образовательной программе ГОУ РК «ФМЛИ» продолжительность учебного года в 7-8 и 10-х классах составляет 35 учебных недель, в 9, 11 классах – 34 учебных недели. Учебным планом ООП ООО на изучение учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне определено следующее распределение часов по годам обучения:

- 7 класс – 105 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю, 35 учебных недель;
- 8 класс – 105 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю, 35 учебных недель;
- 9 класс – 102 учебных часа в год, 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели.

Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 - 9 классах составляет 312 часов.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Кол-во учебных часов	Кол-во часов по годам обучения
7 класс	3 часа	35 недель	105 часов
8 класс	3 часа	35 недель	105 часов
9 класс	3 часа	34 недели	102 часа
Итого за уровень:			312 часов

При реализации РПУП используются следующие УМК:

- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций - М.: Просвещение, 2018
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций - М.: Просвещение, 2018

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

2.1 Личностные результаты

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

2.2 Метапредметные результаты освоения ООП включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего». При изучении учебных предметов обучающиеся совершенствуют приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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. Учащийся 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). Учащийся 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;
- 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

2.3 Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

7 класс

Учащийся научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

- характеризовать виды спорта,
- раскрывать понятие о физическом развитии, входящие в школьную программу по давать характеристику его основным показателям. физической культуре, историю их
- характеризовать осанку как показатель возникновения и современного развития; физического развития человека;
- раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.
- соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур.

Раздел «Способы двигательной - (физкультурной) деятельности»

- самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными
- руководствоваться правилами оказания показателями физической доврачебной помощи во время занятий физической подготовленности (самостоятельное культурой и спортом; тестирование физических качеств).
- характеризовать типовые травмы и причины их возникновения.
- выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики.

Раздел «Физическое совершенствование»

- составлять совместно с учителем - выполнять организующие команды и приемы; простейшие комбинации упражнений,
- выполнять акробатические упражнения; направленные на развитие физических - выполнять опорные прыжки; способностей;
- соблюдать правила - выполнять гимнастические упражнения соревнований. прикладного характера;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;
- выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;
- правильно выполнять технику конькобежного бега;
- правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Учащийся 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** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- **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;

9 классы

Учащийся 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** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- **выполнять** спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- **выполнять** передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.

Учащийся получит возможность научиться:

- **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.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (ООП ООО)

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 опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность (*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в лицее-интернате*)

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. 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, в том числе гонки на охотничьих лыжах: 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

Общefизическая 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).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения

1. Физическая культура как область знаний

1.1 История и современное развитие физической культуры

7 класс: Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение ГТО в школе.

8 класс: Организация и проведение пеших туристских походов. Физкультурный комплекс ГТО.

9 класс: Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Структура комплекса ГТО (СССР).

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).

7 класс: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

8 класс: Техника движений и её основные показатели. Активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

9 класс: Спорт и спортивная подготовка. Структура двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля
7-9 класс: Комплексы упражнений, направленные на подготовку учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО по разделам базовых видов спорта.

1.3 Физическая культура человека.

7 класс: Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за физическим развитием.

8 класс: Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за физической подготовленностью.

9 класс: Здоровье и здоровый образ жизни. 7 - 9 класс: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

7, 8, 9 класс

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.

3. Оценка эффективности занятий физической культурой

7, 8, 9 класс

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

4. Физическое совершенствование

7, 8, 9 класс

4.1 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 опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

4.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4.3 Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

4. 4 Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

4.5 Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

4.6 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

4.7 Национальные виды спорта, в том числе гонки на охотничьих лыжах: техникотактические действия и правила.

4.8 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.

4.9 Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

5. Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность

7, 8, 9 класс

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.

6. Общефизическая подготовка

7, 8, 9 класс

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).

Распределение программного материала

№	Раздел программы	Количество часов		
		7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2.	Гимнастика с элементами акробатики	5	6	6
3.	Лёгкая атлетика	24	20	22
4.	Лыжная подготовка	9	9	9
5.	Спортивные игры (волейбол)	22	22	21
6.	Спортивные игры (баскетбол)	22	25	21
7.	Спортивные игры (футбол)	6	6	6
8.	Плавание	12	12	12
9.	Комплекс ГТО	5	5	5
Итого:		105	105	102

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 7 класс
3 часа в неделю, всего 105 ч**

№	Наименование раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1. Физическая культура как область знаний			
	<p>1.1 История и современное развитие физической культуры</p> <p>1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).</p> <p>1.3 Физическая культура человека.</p>	<p>В течение урока</p> <p>В течение урока</p> <p>В течение урока</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований. Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем замечателен советский период развития олимпийского движения в России. Сравнивают виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр по периодам и определяют какие виды спорта, используются школьной программой по физической культуре, объясняя причины включения упражнений из базовых видов спорта. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают основы его организации и проведения. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре». Изучают историю комплекса ГТО, планируют самостоятельные занятия по развитию физических качеств, учитывая особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности. Занимаются самоподготовкой к сдаче норм ВФСК ГТО. Знакомятся с понятием здоровье, основными правилами здорового образа жизни.</p>
2. Способы двигательной (физической) деятельности			
		<p>В течение урока</p>	<p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели. Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики. Характеризуют цель и назначение утренней зарядки. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>

			Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Знакомятся и соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.
3. Оценка эффективности занятий			
		В течение урока	Научаются выполнять самонаблюдение и самоконтроль. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оценивают эффективность занятий. Оценивают технику осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измеряют резервы организма (с помощью простейших функциональных проб). Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
4. Физкультурно – оздоровительная деятельность			
		В течение урока	Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
5. Спортивно – оздоровительная деятельность			
5.1	Лёгкая атлетика	24 ч	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику высокого старта. Выполняют высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,

			<p>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>
5.2	Баскетбол	22 ч	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p>

			<p>действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
5.3	Волейбол	22 ч	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,</p>

			<p>учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
5.4	Футбол	6 ч	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p>

5.5	Гимнастика	5 ч	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. акробатики Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
5.6	Лыжная подготовка	9 ч	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных подготовка лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Знакомятся с национальным видом спорта «Гонки на охотничьих лыжах»</p>

5.7	Плавание	12 ч	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Осваивают: вхождение в воду и передвижения по дну бассейна, подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении, плавание на груди и спине вольным стилем.</p>
6. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность			
		В течение урока	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение зимних</p>

			<p>видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
7. Общефизическая подготовка			
		В течение урока	<p>Выполняют упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Занимаются специальной физической подготовкой, выполняют упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>
	Комплекс ГТО	5 ч	<p>Планируют самостоятельные занятия по развитию физических качеств, учитывая особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности. Занимаются самоподготовкой к сдаче норм ВФСК ГТО. Принимают участие в сдаче контрольных нормативов комплекса.</p>

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 8 - 9 класс
3 часа в неделю, всего 207 ч**

№	Наименование раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1. Физическая культура как область знаний			
	<p>1.1 История и современное развитие физической культуры</p> <p>1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).</p> <p>1.3 Физическая культура человека.</p>	<p>В течение урока</p> <p>В течение урока</p> <p>В течение урока</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Готовятся осмысленно, относятся к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своего физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики проявления и устранения ошибок. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Обосновывают положительное влияние</p>

			<p>занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».</p>
2. Способы двигательной (физической) деятельности			
		В течение урока	<p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели. Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики. Характеризуют цель и назначение утренней зарядки. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Знакомятся и соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.</p>
3. Оценка эффективности занятий			
		В течение урока	<p>Осуществляют самонаблюдение и самоконтроль. Оценивают эффективность</p>

			занятий, технику осваиваемых упражнений, эффективность способов выявления и устранения технических ошибок. Измеряют резервы организма (с помощью функциональных проб). Используют изученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической культурой во время этих занятий. Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Составляют комплексы упражнений для общей разминки. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.
4. Физкультурно – оздоровительная деятельность			
		В течение урока	Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
5. Спортивно – оздоровительная деятельность			
5.1	Лёгкая атлетика	44	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность

			<p>с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.</p>
5.2	Баскетбол	46	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
5.3	Волейбол	43	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>

			<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
5.4	Футбол	12	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и</p>

			<p>приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p>
5.5	Гимнастика	12	<p>Различают строевые команды. элементами Чётко выполняют строевые приёмы акробатики. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
5.6	Лыжная подготовка	18	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для</p>

			развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации в самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знакомятся с национальным видом спорта «Гонки на охотничьих лыжах» (8 класс)
5.7	Плавание	24	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
6. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность			
		В течение урока	Определяют задачи и содержание прикладной физической подготовки, раскрывают ее ориентированную специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во

			<p>время этих занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
7. Общефизическая подготовка			
		В течение урока	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, эффективности способы выявления и устранения технических ошибок. занятий Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб). Используют изученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической культурой во время этих занятий. Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Составляют комплексы упражнений для общей разминки. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В течение года	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, проведение планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и самостоятельных составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное физической проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом культурой индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>
	Комплекс ГТО	10 ч	<p>Планируют самостоятельные занятия по развитию физических качеств, учитывая особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности. Занимаются</p>

			самоподготовкой к сдаче норм ВФСК ГТО. Принимают участие в сдаче контрольных нормативов комплекса.
--	--	--	--

Характеристика контрольно – измерительных материалов используемых при оценивании уровня подготовки учащихся

Оценивание качества знаний и умений учащихся 7 - 9 классов осуществляется при помощи следующих методических пособий:

- Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. «Методика обучения физической культуре 1-11 классы» Методическое пособие. М: «Гуманитарный издательский центр ВДАДОС» 2004.
- Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград.: Учитель 2006.
- Матвеев А.П «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы» -М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2003.
- Киселев П.А « Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиаде» Методическое пособие.- М.: Глобус2009.
- Методика физического воспитания учащихся 10-11 класс под редакцией Ляха. М., Просвещение, 2006 год.
- Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. Астрель 2003 год.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., Просвещение, 2005 год.
- Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. М. Дрофа, 2004.

В современных условиях в практику работы школ активно вводится тестовый контроль, который в сочетании с другими формами и методами контроля дает высокий педагогический эффект.

Методика оценки успеваемости

Оценка успеваемости - одна из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По оценке знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к контрольным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике выполнения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» -двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» -двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учителя. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Критерии оценки учащихся 7 - 9 классов

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная) и специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку) и уровня физической подготовленности учащегося.

Функциональные возможности организма учащихся определяются медицинским работником школы в начале учебного года по результатам выполнения пробы с дозированной физической нагрузкой.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Для обучающихся в основной медицинской группе разработаны следующие критерии:

«5» – наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; правильное выполнение упражнений в соответствии с пространственно-временными критериям (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«4» – наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с двумя нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«3» – не соответствие спортивной формы месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с грубыми нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), неисполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам и не приведшим к угрозе жизни и здоровью других учеников в классе.

«2» – отсутствие спортивной формы, отказ выполнения упражнений, грубое нарушение требований по охране труда, повлекшее к созданию травмоопасной ситуации.

Итоговая оценка определяется по семестровым оценкам.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся:

без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

часто болеющих (3 и более раз в год);

реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства учащегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

учащиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Требования к оформлению реферата

Реферат является учебной исследовательской работой и содержит в себе элементы исследования. При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, структуры и оформления ссылок, библиографического списка, правил сокращения.

Правила

- К оформлению рефератов и контрольных работ предъявляются следующие требования:
- рефераты и контрольные работы оформляют на листах формата А4, текст печатается на одной стороне листа через полтора интервала;
- параметры шрифта: гарнитура шрифта - Times New Roman, начертание - обычный, кегль шрифта - 14 пунктов, цвет текста – авто (черный);
- на титульном листе указывается название образовательного учреждения, тема реферата, класс, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. учителя, место и год выполнения работы;
- нумерация страниц начинается с титульного листа, но на титульном листе и на странице «Содержание» номер страницы не указывается, нумерация указывается с цифры 3 (с третьей страницы);
- иллюстрации (рисунки, схемы, графики) и таблицы, которые размещаются на отдельных страницах, включают в общую нумерацию страниц;
- иллюстрации необходимо помещать непосредственно после первого упоминания о них в тексте или на следующей странице;
- графические материалы рекомендуется сохранять в форматах: .bmp, dib, .tif, .gif;
- таблица располагается непосредственно после текста, в котором она упоминается в первый раз или на следующей странице;
- таблицы нумеруют арабскими цифрами по порядку в пределах раздела;
- примечания помещают в тексте при необходимости пояснения содержания текста, таблицы или иллюстрации;
- пояснения к отдельным данным, приведенным в тексте или таблицах, допускается оформлять сносками;
- ссылки на источники следует указывать в квадратных скобках, например: [1 – 3], где 1 - 3 порядковый номер источников, указанных в списке источников информации;
- список источников информации можно размещать в порядке появления источника в тексте, в алфавитном порядке фамилий авторов или заголовков и в хронологическом порядке.

Введение

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено:

- краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария.

- описание и личную оценку учащегося адекватности приведенных в статье выводов.

Заключение

Раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы.

Список литературы

Текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указать источник, из которого была взята статья.

Работа считается списанной, если в ней присутствуют цитаты длиной в одно предложение без кавычек или пересказ чужих мыслей без указания ссылки на источник в тексте.

Рецензия на реферат

Эрудированность в рассматриваемой области:

- актуальность заявленной проблемы
- степень знакомства с современным состоянием проблемы
- полнота цитируемой литературы

Собственные достижения автора

- использование знаний вне программы
- владение научным и специальным аппаратом

Характеристика работы

- грамотность и логичность изложения материала
- структура работы (введение, основная часть, вывод, приложения, список литературы)
- соответствие оформления реферата требованиям

Список тем самостоятельных работ для выполнения учащимися, освобожденных от занятий физической культурой:

7 класс

№ урока	Раздел программы	Тема задания
3	Легкая атлетика	Работа по учебнику п.1
7		Работа по учебнику п.2
8		Защита реферата на тему «Великие советские (российские) легкоатлеты»
11		Работа по учебнику п.18
12		Защита реферата «Спортивная ходьба»
18	Футбол	Защита реферата «Успехи российского футбола»
29	Баскетбол	Работа по учебнику п.3
39		Работа по учебнику п.13
42		Защита презентации на тему «Правила судейства в баскетболе»
47	Гимнастика	Работа по учебнику п.4

51		Работа по учебнику п.17
63	Волейбол	Защита презентации «Пляжный волейбол»
66		Работа по учебнику п.16
71	Лыжная подготовка	Работа по учебнику п.6
72		Защита реферата на тему «История развития лыжных видов спорта»
74		Работа по учебнику п.19
76		Защита реферата на тему «Семья Рочевых»
82	Волейбол	Работа по учебнику п.5
94	Плавание	Работа по учебнику п.21
95	Легкая атлетика	Работа по учебнику п.7
98		Составить комплекс упражнений утренней гимнастики
99		Работа по учебнику п.8
103		Защита реферата на тему «Техника безопасности в бассейне»
104		Работа по учебнику п.9
106		Защита презентации «О правилах сна»

8 класс

№ урока	Раздел программы	Тема задания
3	Легкая атлетика	Работа по учебнику п.1
7		Работа по учебнику п.2
8		Защита реферата на тему «История развития легкой атлетики»
11		Работа по учебнику п.18
12		Защита реферата «Скандинавская ходьба»
18	Футбол	Защита реферата «Лев Яшин»
29	Баскетбол	Работа по учебнику п.3

39		Работа по учебнику п.13
42		Защита презентации на тему «Правила судейства в баскетболе»
47	Гимнастика	Работа по учебнику п.4
51		Работа по учебнику п.17
63	Волейбол	Защита презентации «Новые виды спорта в мире»
66		Работа по учебнику п.16
71	Лыжная подготовка	Работа по учебнику п.6
72		Защита реферата на тему «классические лыжные ходы»
74		Работа по учебнику п.19
76		Защита реферата на тему «Раиса Сметанина»
82	Волейбол	Работа по учебнику п.5
94	Плавание	Работа по учебнику п.21
95	Легкая атлетика	Работа по учебнику п.7
98		Составить комплекс упражнений утренней гимнастики
99		Работа по учебнику п.8
103		Защита реферата на тему «Техника безопасности на водоемах»
104		Работа по учебнику п.9
106		Защита презентации «О правилах правильного питания»

9 класс

№ урока	Раздел программы	Тема задания
4	Легкая атлетика	Работа по учебнику п.1
8		Работа по учебнику п.2
9		Защита реферата на тему «История развития легкой атлетики в СССР»

11		Работа по учебнику п.18
17	Футбол	Работа по учебнику п.15
26	Баскетбол	Работа по учебнику п.3
35		Работа по учебнику п.13
41		Защита презентации на тему «Успехи баскетбола в СССР»
45	Гимнастика	Работа по учебнику п.4
50		Работа по учебнику п.17
54	Волейбол	Защита презентации «Успехи волейболистов современной России»
59		Работа по учебнику п.16
67		Работа по учебнику п.28
72	Лыжная подготовка	Работа по учебнику п.6
73		Защита реферата на тему «Правила разминки для лыжников»
76		Работа по учебнику п.19
92	Волейбол	Работа по учебнику п.5
93	Плавание	Защита реферата «Стиль плавания баттерфляй»
94	Легкая атлетика	Работа по учебнику п.22
96		Составить комплекс упражнений на растяжку
97		Работа по учебнику п.31
98		Защита реферата на тему «Техника безопасности на водоемах»

Контрольные нормативы

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бег на 60 м	9,4	9,5-10,6	10,7 и более	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше
2	Бег на 1000м.	4.20	4.21-6,15	6,16	5.0	5.1-7.00	7.01 и более
3	Прыжок в длину с места	195 и более	194-160	159 и менее	182	181-145	144 и менее
4	Подтягивание	10	9-6	5 и менее			
5	Прыжок в высоту	125	124-105	104 и менее	115	114-95	94 и менее
6	Поднимание туловища	24	23-14	13 и менее	18	17-12	11 и менее
7	Челночный бег 3 по 10м	7,8	7,9-8,3	8,4 и более	8,2	8.3-8,7	8,8 и более
8	Прыжки через скакалку	105	104-95	94 и менее	120	119-105	104 и менее
9	Шестиминутный бег	1400	1200	1100	1200	1000	800

8 – класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- **Учебники**

«Физическая культура. 5 – 7 классы»/ Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций.

« «Физическая культура. Тестовый контроль 5 - 9 классы»/ В.И. Лях. (серия «Тестовый контроль»).

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

Методические издания по физической культуре для учителей.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

- **Экранно-звуковые пособия**

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).

Аудиозаписи

- **Технические средства обучения**

Мультимедийный компьютер

Сканер

Принтер лазерный

Копировальный аппарат

Цифровая видеокамера

Цифровая фотокамера

Мультимедиапроектор

Экран

- **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование**

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый теннисный

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Флажки разметочные

Фишки

Эстафетные палочки

Дорожка разметочная для прыжков в длину

Рулетка измерительная

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Туризм
Палатки туристические
Рюкзаки туристические
Средства первой помощи
Аптечка медицинская

Планирование составлено на основе рабочей программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы: пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-

Литература для учителей физической культуры

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура» (Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2010. – 40 с.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011.- 342 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2010. – 61 с.- (стандарты второго поколения).
4. Закон по физической культуре и спорту
5. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 1992);
6. 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», 2004. – 272 с.
7. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, - 1989.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2020.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-2.

Литература для учащихся основной школы (5-9 классы).

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.
Учебник предназначен для учащихся 13-15 лет. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься физ. упражнениями. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.