

<p>Рассмотрено. Руководитель ШМО _____/Башкардинова Ю.А ФИО руководителя ШМО Протокол №____ от «___» _____20__г.</p>	<p>Согласовано. Заместитель директора по УВР МОАУ «Гимназия № 8» _____/Кофанова Г.В. ФИО ЗД «___» _____20__г.</p>	<p>Утверждаю. Директор МОАУ «Гимназия № 8» _____/ Мазанова М.А. ФИО директора гимназии Приказ №____ от «___» _____20__г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 5-9 классов на 2020-2021 учебный год

Авторы-составители программы
Башкардинова Ю.А.
Костомарова Н.Н.
Инчина Л.Г.
Жукова Т.К.

Содержание.

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»
- 2.Содержание учебного предмета«Физическая культура»
- 3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Приложение

Оценочные материалы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», предназначенная для обучающихся 5-9 классов разработана на основе следующих документов

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования от 08.04.2015 №1/15(в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020)
- ООП ООО МОАУ «Гимназия №8»;
- Положения о рабочей программе МОАУ «Гимназия №8».

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения учебного предмета, курса по образовательной программе основного общего образования отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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 нем 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 учетом 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно–оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.1 Личностные результаты освоения учебного предмета, курса по адаптированной образовательной программе основного общего образования отражают:

- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- для обучающихся с нарушениями опорно–двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально–бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно–пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

1.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса по образовательной программе основного общего образования отражают:

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

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 усовершенствуют приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят 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.

Регулятивные УУД

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

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

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

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

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- $\frac{3}{4}$ определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и

критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

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

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

Обучающийся сможет:

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

Познавательные УУД

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

выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно–следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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

исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность

своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса по адаптированной образовательной программе основного общего образования отражают:

- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу–психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого–либо вопроса;
формирование умения активного использования знаково–символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога–психолога и тьютора;
развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

1.3 Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по образовательной программе основного общего образования отражают:

- ¾ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ¾ 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;
- ¾ 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;
- ¾ 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;

¾ 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).

¾ для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

¾ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений».

5 класс

Ученик научится:

¾ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

¾ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- ¾ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ¾ 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;
- ¾ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ¾ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ¾ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ¾ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ¾ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ¾ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ¾ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ¾ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ¾ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ¾ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- ¾ *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- ¾ *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

6 класс

Ученик научится:

- ¾ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ¾ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- ¾ 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;
- ¾ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ¾ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ¾ 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;
- ¾ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ¾ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ¾ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ¾ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ¾ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ¾ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ¾ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ¾ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ¾ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ¾ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- ¾ *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- ¾ *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- ¾ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- ¾ 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;*
- ¾ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- ¾ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- ¾ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

7 класс

Ученик научится:

- ¾ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- ¾ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- ¾ 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;*
- ¾ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*
- ¾ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*
- ¾ 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;*
- ¾ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*
- ¾ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
- ¾ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*
- ¾ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

- ¾ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ¾ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ¾ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ¾ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ¾ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ¾ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ¾ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- ¾ *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- ¾ *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- ¾ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- ¾ *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;*
- ¾ *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- ¾ *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- ¾ *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- ¾ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- ¾ *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- ¾ *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- ¾ *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- ¾ *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

8 класс

Ученик научится:

- ¾ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ¾ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ¾ 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;
- ¾ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ¾ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ¾ 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;
- ¾ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ¾ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ¾ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ¾ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ¾ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ¾ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ¾ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ¾ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ¾ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ¾ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

$\frac{3}{4}$ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

$\frac{3}{4}$ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

$\frac{3}{4}$ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

$\frac{3}{4}$ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

$\frac{3}{4}$ 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;

$\frac{3}{4}$ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

$\frac{3}{4}$ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

$\frac{3}{4}$ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

$\frac{3}{4}$ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

$\frac{3}{4}$ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

$\frac{3}{4}$ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

$\frac{3}{4}$ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

$\frac{3}{4}$ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

9 класс

Выпускник научится:

$\frac{3}{4}$ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

$\frac{3}{4}$ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

$\frac{3}{4}$ 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;

$\frac{3}{4}$ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- ¾ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ¾ 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;
- ¾ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ¾ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ¾ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ¾ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ¾ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ¾ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ¾ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ¾ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ¾ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ¾ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ¾ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ¾ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ¾ *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- ¾ *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- ¾ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- ¾ *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;

- ¾ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ¾ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- ¾ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- ¾ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ¾ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ¾ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ¾ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- ¾ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. 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. *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.

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.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Плавание. Вхождение в воду и передвижение 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. 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).

6 класс

Физическая культура как область знаний

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения. 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

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

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 современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при*

нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

7 класс

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. 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.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

8 класс

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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по

развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

9 класс

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.

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, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс			
№	Раздел. Тема	Всего часов	Дата
1 четверть			
1.	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
2.	Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности.</i>	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
3.	Входное тестирование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	5А 5Б 5В 5Г

			5Д
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика: беговые упражнения	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
5.	Легкая атлетика: беговые упражнения	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
6.	Легкая атлетика: беговые упражнения	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
7.	Легкая атлетика: прыжковые упражнения	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
8.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
9.	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
10.	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
11.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Правила спортивных игр.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
12.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
13.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
14.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1	5А 5Б 5В 5Г

			5Д
15.	Требования техники безопасности. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
16.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
17.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
18.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
2 четверть			
19(1)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
20(2)	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
21(3)	Акробатические упражнения и комбинации.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
22(4)	Акробатические упражнения и комбинации.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
23(5)	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
24(6)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
25(7)	Коррекция осанки и телосложения.	1	5А

			5Б 5В 5Г 5Д
26(8)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
27(9)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
28 (10)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
29 (11)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
30 (12)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
31 (13)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Игры по правилам.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
32 (14)	Игры по правилам.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
3 четверть			
33(1)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
34(2)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
35(3)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	5А 5Б 5В

			5Г 5Д
36(4)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
37(5)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
38(6)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
39(7)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
40(8)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
41 (9)	Оценка эффективности занятий. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
42 (10)	Специальная физическая подготовка.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
43 (11)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
44 (12)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
45 (13)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д

46 (14)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
47 (15)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
48 (16)	Игры по правилам.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
49 (17)	Специальная физическая подготовка.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
50 (18)	Специальная физическая подготовка.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
51 (19)	Специальная физическая подготовка.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
52 (20)	Специальная физическая подготовка.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
4 четверть			
53 (1)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
54 (2)	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
55 (3)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
56 (4)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол	1	5А 5Б 5В 5Г

			5Д
57 (5)	. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
58 (6)	Правила спортивных игр. Игры по правилам	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
59 (7)	Игры по правилам	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
60 (8)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
61 (9)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
62 (10)	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
63 (11)	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
64 (12)	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
65 (13)	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
66 (14)	Промежуточная аттестация (итоговый зачет)	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д
67 (15)	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	1	5А 5Б 5В 5Г

			5Д
68 (16)	Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	5А 5Б 5В 5Г 5Д

6 класс			
№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата
I четверть			
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура как область знаний. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
2	Физическая культура человека Коррекция осанки и телосложения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
3	Входное тестирование. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
5	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
6	Прыжковые упражнения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
7	Прыжковые упражнения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
8	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
9	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Правила спортивных игр.	1	6А- 6Б- 6В-

			6Г-
11	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
12	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
13	Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
14	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
15	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
16	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
17	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
18	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
2четверть			
19 (1)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Техника движений и ее основные показатели. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
20 (2)	Оценка эффективности занятий физической культурой Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
21 (3)	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-

22 (4)	Акробатические упражнения и комбинации	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
23 (5)	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность <i>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.</i>	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
24 (6)	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность <i>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.</i>	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
25 (7)	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</i>	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
26 (8)	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
27 (9)	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</i>	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
28 (10)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
29 (11)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
30 (12)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
31 (13)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Игры по правилам	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
32 (14)	Игры по правилам	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
3 четверть			
33 (1)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
34	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	6А-

(2)	Подъемы, спуски, повороты, торможения.		6Б- 6В- 6Г-
35 (3)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
36 (4)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
37 (5)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
38 (6)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
39 (7)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
40 (8)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
41 (9)	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Техника движений и ее основные показатели. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
42 (10)	Общефизическая подготовка.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
43 (11)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
44 (12)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
45 (13)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
46 (14)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
47 (15)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-

48 (16)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
49 (17)	Игры по правилам.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
50 (18)	Игры по правилам.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
51 (19)	Общефизическая подготовка.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
52 (20)	Общефизическая подготовка.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
4 четверть			
53 (1)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
54 (2)	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
55 (3)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
56 (4)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
57 (5)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
58 (6)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
59 (7)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
60 (8)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
61 (9)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые	1	6А- 6Б-

	упражнения.		6В- 6Г-
62 (10)	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
63 (11)	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
64 (12)	Прыжковые упражнения.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
65 (13)	Упражнения в метании малого мяча.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
66 (14)	Промежуточная аттестация (итоговый зачет).	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
67 (15)	Упражнения в метании малого мяча.	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-
68 (16)	<i>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.</i>	1	6А- 6Б- 6В- 6Г-

7 класс			
№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата
1 четверть (27 часов)			
1.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	А- Б- В- Г-
2.	История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов.	1	А- Б- В- Г-
3.	Входное тестирование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения	1	А- Б- В- Г-
4.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-

5.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
6.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
7.	Прыжковые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
8.	Прыжковые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
9.	Прыжковые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
10.	Прыжковые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
11.	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).	1	А- Б- В- Г-
12.	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1	А- Б- В- Г-
13.	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1	А- Б- В- Г-
14.	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1	А- Б- В- Г-
15.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Правила спортивных игр.	1	А- Б- В- Г-
16.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
17.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
18.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В-

			Г-
19.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
20.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	1	А- Б- В- Г-
21.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	А- Б- В- Г-
22.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	А- Б- В- Г-
23.	<i>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.</i>	1	А- Б- В- Г-
24.	<i>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.</i>	1	А- Б- В- Г-
25.	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
26.	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
27.	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
28.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	А- Б- В- Г-
29.	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.	1	А- Б- В- Г-
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации.	1	А- Б- В- Г-
31.	Акробатические упражнения и комбинации.	1	А-

			Б- В- Г-
32.	Акробатические упражнения и комбинации.	1	А- Б- В- Г-
33.	Акробатические упражнения и комбинации.	1	А- Б- В- Г-
34.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	А- Б- В- Г-
35.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	А- Б- В- Г-
36.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	А- Б- В- Г-
37.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	А- Б- В- Г-
38.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
39.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
40.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
41.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
42.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
43.	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).	1	А- Б- В- Г-
44.	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при</i>	1	А-

	<i>нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>		Б- В- Г-
45.	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	1	А- Б- В- Г-
46.	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).	1	А- Б- В- Г-
47.	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).	1	А- Б- В- Г-
48.	Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	1	А- Б- В- Г-
49.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).развития. Организация досуга средствами физической культуры.	1	А- Б- В- Г-
50.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
51.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
52.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
53.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
54.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
55.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
56.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая	1	А- Б- В- Г-

	атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		
57.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
58.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
59.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
60.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
61.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1	А- Б- В- Г-
62.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	А- Б- В- Г-
63.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	А- Б- В- Г-
64.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
65.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
66.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
67.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
68.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
69.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	А- Б- В- Г-

70.	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).	1	А- Б- В- Г-
71.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
72.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
73.	Игры по правилам	1	А- Б- В- Г-
74.	Игры по правилам	1	А- Б- В- Г-
75.	Игры по правилам	1	А- Б- В- Г-
76.	Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
77.	Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
78.	Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
79.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.	1	А- Б- В- Г-
80.	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	А- Б- В- Г-
81.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
82.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
83.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б-

			В- Г-
84.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
85.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
86.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
87.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
88.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
89.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
90.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
91.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
92.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
93.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
94.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
95.	Прыжковые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
96.	Промежуточная аттестация (итоговый зачет).	1	А- Б- В- Г-
97.	Прыжковые упражнения.	1	А-

			Б- В- Г-
98.	Упражнения в метании малого мяча.	1	А- Б- В- Г-
99.	Упражнения в метании малого мяча.	1	А- Б- В- Г-
100.	Упражнения в метании малого мяча.	1	А Б В Г
101.	<i>Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>	1	А Б В Г
102.	<i>Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>	1	А Б В Г

8 класс			
№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата
1.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	8А 8Б 8В 8Г
2.	Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>	1	8А 8Б 8В- 8Г
3.	Входное тестирование. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	8А 8Б 8В- 8Г
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</i>	1	8А 8Б 8В 8Г
5.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	8А 8Б 8В 8Г
6.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	8А

			8Б 8В 8Г
7.	Прыжковые упражнения.	1	8А 8Б 8В 8Г
8.	Прыжковые упражнения.	1	8А 8Б 8В 8Г
9.	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).	1	8А 8Б 8В 8Г
10.	Упражнения в метании малого мяча.	1	8А 8Б 8В 8Г
11.	Упражнения в метании малого мяча.	1	8А 8Б 8В 8Г
12.	Спортивно-оздоровительная деятельность Правила спортивных игр.	1	8А 8Б 8В 8Г
13.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
14.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол	1	8А 8Б 8В 8Г
15.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	8А 8Б 8В 8Г
16.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	8А 8Б 8В 8Г
17.	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка.	1	8А 8Б 8В 8Г
18.	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка	1	8А 8Б 8В 8Г
19.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	8А 8Б 8В

	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>		8Г
20.	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).	1	8А 8Б 8В 8Г
21.	Физкультурно-оздоровительная деятельность <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации.	1	8А 8Б 8В 8Г
22.	Акробатические упражнения и комбинации.	1	8А 8Б 8В 8Г
23.	Акробатические упражнения и комбинации.	1	8А 8Б 8В 8Г
24.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	8А 8Б 8В 8Г
25.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	8А 8Б 8В 8Г
26.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	8А 8Б 8В 8Г
27.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	8А 8Б 8В- 8Г
28.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	8А 8Б 8В 8Г
29.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
30.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
31.	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).	1	8А 8Б 8В 8Г

32.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1	8А 8Б 8В 8Г
33.	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).	1	8А 8Б 8В 8Г
34.	Спортивно-оздоровительная деятельность Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила</i>	1	8А 8Б 8В 8Г
35.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	8А 8Б 8В 8Г
36.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В 8Г
37.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В 8Г
38.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В- 8Г
39.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В- 8Г
40.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В 8Г
41.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В 8Г
42.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В 8Г
43.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В 8Г
44.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б

			8В 8Г
45.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	8А 8Б 8В 8Г
46.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура человека Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	8А 8Б 8В 8Г
47.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	8А 8Б 8В 8Г
48.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
49.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
50.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	8А 8Б 8В 8Г
51.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
52.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
53.	Игры по правилам.	1	8А 8Б 8В 8Г
54.	Общефизическая подготовка.	1	8А 8Б 8В 8Г
55.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура как область знаний Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.	1	8А 8Б 8В 8Г
56.	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,	1	8А 8Б 8В 8Г

	физкультминутки, физкультпаузы, коррекции осанки и телосложения.		
57.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
58.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
59.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
60.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
61.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	8А 8Б 8В 8Г
62.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом .Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	8А 8Б 8В 8Г
63.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	8А 8Б 8В 8Г
64.	Прыжковые упражнения	1	8А 8Б 8В 8Г
65.	Упражнения в метании малого мяча.	1	8А 8Б 8В 8Г
66.	Промежуточная аттестация (итоговый зачет).	1	8А 8Б 8В 8Г
67.	Упражнения в метании малого мяча.	1	8А 8Б 8В 8Г
68.	<i>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.</i>	1	8 8Б 8В 8Г

9 класс

№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата
---	-------------------------	------------------	------

1.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1	А- Б- В- Г-
2.	Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>	1	А- Б- В- Г-
3.	Входное тестирование. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	1	А- Б- В- Г-
5.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
6.	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
7.	Прыжковые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
8.	Прыжковые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
9.	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).	1	А- Б- В- Г-
10	Упражнения в метании малого мяча.	1	А- Б- В- Г-
11	Упражнения в метании малого мяча.	1	А- Б- В- Г-
12	Спортивно-оздоровительная деятельность Правила спортивных игр.	1	А- Б- В- Г-

13	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
14	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1	А- Б- В- Г-
16	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	А- Б- В- Г-
17	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	А- Б- В- Г-
18	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность <i>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.</i>	1	А- Б- В- Г-
19	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
20	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
21	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	1	А- Б- В- Г-
22	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	А- Б- В- Г-
23	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). Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические упражнения и комбинации.	1	А- Б- В- Г-

24	Акробатические упражнения и комбинации.	1	А- Б- В- Г-
25	Акробатические упражнения и комбинации.	1	А- Б- В- Г-
26	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	А- Б- В- Г-
27	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	А- Б- В- Г-
28	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (дУпражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).евочки).	1	А- Б- В- Г-
29	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (дУпражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).евочки).	1	А- Б- В- Г-
30	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
32	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).	1	А- Б- В- Г-
33	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	1	А- Б- В- Г-
34	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).	1	А- Б- В- Г-
35	Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	1	А- Б- В- Г-
36	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура человека Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим	1	А- Б- В- Г-

	развитием и физической подготовленностью.		
37	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	А- Б- В- Г-
38	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	А- Б- В- Г-
39	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	А- Б- В- Г-
40	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 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).	1	А- Б- В- Г-
41	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	А- Б- В- Г-
42	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	А- Б- В- Г-
43	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.	1	А- Б- В- Г-
44	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	А- Б- В- Г-
45	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
46	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
47	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	А- Б- В- Г-
48	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).	1	А- Б- В- Г-
49	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в	1	А-

	футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.		Б- В- Г-
50	Игры по правилам	1	А- Б- В- Г-
51	Игры по правилам	1	А- Б- В- Г-
52	Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
53	Общефизическая подготовка.	1	А- Б- В- Г-
54	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура как область знаний Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.	1	А- Б- В- Г-
55	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.	1	А- Б- В- Г-
56	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
57	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
58	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
59	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	1	А- Б- В- Г-
60	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.		А- Б- В- Г-
61	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-

62	Легкая атлетика: беговые упражнения.	1	А- Б- В- Г-
63	Прыжковые упражнения	1	А- Б- В- Г-
64	Упражнения в метании малого мяча.	1	А- Б- В- Г-
65	Промежуточная аттестация (итоговый зачет).	1	А- Б- В- Г-
66	Упражнения в метании малого мяча. 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.	1	А- Б- В- Г-
67	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.	1	А- Б- В- Г-

Приложение

Оценочные материалы

Перечень обязательных контрольных упражнений

В течение учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

Оценочный материал (контрольные нормативы по физической культуре для 5-9 классов)

Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5	8,3	9,2	10,0
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5
3	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	5,50	6,10	6,30												
		д	6,00	6,20	6,40												
4	Бег 2000 м (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00						
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30
5	Бег 3000 м (мин-сек.)	м										15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30

		д															
6	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,5	9,0	7,7	8,4	8,6
		д	8,9	9,5	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,9	8,5	9,3	9,7
7	Челночный бег 4x9 м (сек.)														17,5	18,5	19,5
															17,5	18,5	19,5
8	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175	210	200	190
		д	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165	190	180	170
9	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50	4,00	3,80	3,60
		д	3,30	3,10	2,90	3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30
10	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	105	120	115	110
		д	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	110	120	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130
12	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16
13	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
14	Метание т/м (м)	м	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28	40	35	32
		д	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25	35	32	30
15	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м							10	8	6	13	11	9	14	12	10
		д							8	6	4	10	8	6	11	9	7
		д															
16	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33	40	37	35
		д	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38	45	42	40
17	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13
18	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10
19	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48
20	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7

Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися 5-9 классов

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- ¾ знания;
- ¾ техника владения двигательными умениями и навыками;
- ¾ владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- ¾ уровень физической подготовленности учащихся.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

В начале каждого учебного года проводится входное тестирование, в конце учебного года проводится итоговый зачет по следующим видам (см. таблицу оценочных нормативов)

№ п/п	Класс	Вид	Сроки
1	5	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Урок 3 Урок 66
2	6	Бег 30м Прыжок в длину с места	Урок 3 Урок 66

		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	
3	7	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Урок 3 Урок 9б
4	8	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Урок 3 Урок 6б
5	9	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Урок 3 Урок 65

Критерии оценивания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МОАУ «Гимназии № 8» в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре группы:

- основную,*
- подготовительную,*
- специальную А,*
- специальную Б* медицинскую группу.

Определение медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинскими работниками.

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К *основной* медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной А, специальной Б* медицинским группам (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе

Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки,	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

При проведении занятий учителю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных для здоровья детей.

При наличии заболеваний следует строго дозировать физическую нагрузку обучающихся и исключить для них физические упражнения, противопоказанные к выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами в полном объеме. Разрешается посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту.

Занятия физической культурой, обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с программой физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок. Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойке мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

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

Оценивание и промежуточная аттестация обучающихся специальной медицинской группы

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

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

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, 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 обучающегося, использовать отметку

таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки.

Входное тестирование для детей с ослабленным здоровьем (5-9 класса)

5 класс

1. Что относится к легкой атлетике?

- А) Ходьба
- Б) бег
- В) равновесие
- Г) прыжки
- Е) метание

2. Когда можно производить метание?

- А) с разрешения учителя
- Б) после сбора инвентаря
- В) по желанию

3. Что относится к важным умениям, необходимым для бега?

- А) правильное дыхание
- Б) постановка стопы
- В) положение тела

4. Где выполняют беговые упражнения?

- А) на неровной, рыхлой поверхности
- Б) на ровной дорожке
- В) на скользком, мокром грунте

5. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 классе?

- А) Прыжок «согнув ноги»
- Б) Прыжок «ноги врозь»
- В) Прыжок «поджав ноги»

6. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- А) толчок, полет, приземление, разбег
- Б) полет, приземление, разбег, толчок
- В) разбег, толчок, полет, приземление
- Г) разбег, приземление, толчок, полет

7. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна
- Б) две
- В) три
- Г) четыре

8. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- А) 2 – 3м
- Б) 10 – 15м
- В) 15 – 20м
- Г) 5 - 10м

9. На каких дистанциях применяется низкий старт:

- А) на коротких
- Б) на длинных
- В) на средних

10. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- А) выносливость
- Б) гибкость
- В) сила
- Г) быстрота

6 класс

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.
- б) в 776 г. до н.э.
- в) в I в. н.э.
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии
- б) участников Олимпийских игр
- в) победителей Олимпийских игр
- г) судей Олимпийских игр.

3. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.
- б) в 1952 г.
- в) в 1956 г.
- г) в 1960 г.

4. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка
- б) физические упражнения
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость
- б) ловкость
- в) быстроту
- г) выносливость.
- г) конкур.

7. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание
- б) перекатывание
- в) переступание
- г) перемахивание.

8. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м
- б) 9x12 м
- в) 8x16 м
- г) 9x18 м.

9. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.
- б) 15 мин.
- в) 20 мин.
- г) 25 мин.

10. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу
- б) к волейболу
- в) к настольному теннису
- г) к футболу.

7 класс

1. Физические упражнения – это ...

- 1) естественные движения и способы передвижения
- 2) движения, выполняемые на уроках физической культуры
- 3) действия, выполняемые по определенным правилам
- 4) сложные двигательные действия

2. Сколько периодов в футболе?

- 1) 3x15 минут
- 2) 4x20 минут
- 3) 2x45 минут
- 4) 2x20 минут

3. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

- 1) 2000
- 2) 1980

- 3) 2004
- 4) 1999
- 5) 2014

4. Родиной баскетбола является ...

- 1) Франция
- 2) Россия
- 3) США
- 4) Англия

5. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- 1) По руке и ноге
- 2) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- 3) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания
- 4) По любой части тела

6. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала

- 1) Стейси Драгила
- 2) Светлана Феофанова
- 3) Дженнифер Стучински
- 4) Елена Исинбаева.

7. Что получит футболист, затеявший драку на Футбольном поле?

- 1) Приз от Федерации футбола
- 2) Жёлтую карточку
- 3) Строгий выговор от тренера
- 4) Красную карточку

8. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?

- 1) Каратэ
- 2) Дзюдо
- 3) Самбо
- 4) Бой без правил

9. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

- 1) Олимпийская деревня
- 2) Спортивный городок
- 3) Чемпионское село
- 4) Поляна рекордсменов

10. Что относится к закаливающим процедурам?

1. Солнечные ванны
 2. Воздушные ванны
 3. Водные процедуры
 4. Лечебные процедуры
 5. Подводный массаж
 6. Гигиенические процедуры
- 1) 2,4,6
 - 2) 1,2,3
 - 3) 2,3,5
 - 4) 3,4,6

1. Как в Древней Греции называлось пятиборье

- а) Полиатлон
- б) Дуатлон
- в) Пентатлон
- г) Моноатлон

2. Кто запретил проведение древних Олимпийских Игр

- а) Феодосий I
- б) Юлий Цезарь
- в) Петр I
- г) Николай I

3. Назовите человека, которого считают основателем современного международного олимпийского движения

- а) Анри де Бойе - Латур
- б) Дементриус Викелас
- в) Пьер де Кубертен
- г) Томас Бах

4. Какая организация руководит современным олимпийским движением ?

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет
- г) Международная олимпийская академия

5. Сколько фаз в беге?

- а) 1
- б) 4
- в) 2
- г) 3

6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

- а) 8 м
- б) 10 м
- в) 15 м
- г) 20 м

7. Под физическим развитием понимается:

а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия;

б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

8. Время игры в баскетбол

а) 4 четверти по 10 или 12 минут

б) 2 тайма по 20 минут

в) 2 тайма по 15 минут

г) 40 минут

9. Разметка площадки пляжного волейбола

а) 9x18

б) 8x16

в) 6x14

г) 4x12

10. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?

а) купание, душ, обливание, обтирание;

б) обливание, душ, обтирание, купание;

в) обтирание, обливание, душ, купание.

г) душ, купание, обтирание, обливание

9 класс

1. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

2. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК.
- б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

3. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

4. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц.
- б. привычка к определенным позам.
- в. отсутствие движений во время школьных уроков.
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

5. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.

- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

6. Основной методики воспитания физических качеств является...

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

7. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?

- а. Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом
- б. Активную деятельность, направленную на укрепление и сохранение здоровья
 - в. Активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям

8. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории

- а. Биологических
- б. Мотивов
 - в. Привычек
 - г. Убеждений

9. Дайте характеристику утомлению. Это...

- а. Общее недомогание, повышение ЧСС;
- б. временное снижение работоспособности организма;
- в. слабость, головокружение, усталость

10. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:

- а. уровень развития общей выносливости,; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперёд;
- б. частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;
- в. объём грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бёдер.

Промежуточная аттестация (итоговый зачет) для детей с ослабленным здоровьем (5-9 класса)

5 класса

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- 1) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- 2) Метание, лазание по канту.
- 3) Бег, прыжки
- 4) Прыжки в высоту

4. Сколько фаз а прыжках?

- 1) Четыре
- 2) Одна
- 3) Шесть

4)Две

5.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1)шесть
- 2) семь
- 3)пять
- 4)один

6.Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- 1)Америке
- 2)Франции
- 3)Италии
- 4)России

7.Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

8. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- 1)«Быстрее! Выше! Сильнее!
- 2)«Самый сильный и выносливый»
- 3)«Быстрее! Сильнее! Выше!
- 4)«Я -победитель»

9.Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2) футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4) баскетбол, волейбол

10. С низкого старта бегают:

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние дистанции;
- 3) на длинные дистанции;
- 4) кроссы.

бкласс

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- 1) водой,
- 2) солнцем,
- 3) воздухом,
- 4) холодом.

2. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- 1) две попытки на каждой высоте,
- 2) три попытки на каждой высоте,
- 3) одна попытка на каждой высоте,
- 4) четыре попытки на каждой высоте.

3. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- 1) кроль на спине,
- 2) кроль на груди,

- 3) баттерфляй (дельфин),
- 4) брасс.

4. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- 1) летающий мяч,
- 2) прыгающий мяч,
- 3) игра через сетку,
- 4) парящий мяч.

5. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- 1) головой,
- 2) ногой,
- 3) рукой,
- 4) туловищем.

6. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- 1) охладить ушибленное место,
- 2) приложить тепло на ушибленное место,
- 3) наложить шину,
- 4) обработать ушибленное место йодом.

7. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- 1) футбол,
- 2) волейбол,
- 3) хоккей,
- 4) баскетбол

8. Осанкой называется:

- 1) силуэт человека,
- 2) привычная поза человека в вертикальном положении,
- 3) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- 4) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

9. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- 1) Олимпии;
- 2) Париже;
- 3) Люцерне;
- 4) Лондоне.

10. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- 1) с 12 до 16 часов дня;
- 2) до 12 и после 16 часов дня;
- 3) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- 4) с 10 до 14 часов.

7 класс

1. Специфика физического воспитания заключается в...

1. повышении адаптационных возможностей организма человека.
2. формировании двигательных умений и навыков человека
3. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии.
- г. Официальных разъяснениях МОК.

4. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп.
- б. в Афинах.
- в. в Спарте.
- г. в Олимпии.

5. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим развитием.
- б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом.
- г. физическим воспитанием.

6. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

7. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

8. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

9. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. обучающе-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
- г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

10. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

8 класс

1. Игры Олимпиады проводятся:

- А) в зависимости от решения МОК.
- Б) в течение первого года празднуемой Олимпиады.

- В) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- Г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих Олимпийских играх:

- А) только свободные греки мужчины.
- Б) греки мужчины и женщины.
- В) только греки мужчины.
- Г) все желающие?

3. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:

- А) физическим развитием.
- Б) физическим воспитанием.
- В) физической культурой.
- Г) физическим упражнением.

4. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- А) физическим развитием.
- Б) физическими упражнениями.
- В) физическим трудом.
- Г) физическим воспитанием.

5. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- А) утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- Б) продолжительностью выполнения двигательных действий.
- В) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- Г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

6. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение:

- А) артериального давления.
- Б) объема крови в организме.
- В) мышечной массы.
- Г) ЧСС.

7. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:

- А) от двух до четырех этапов в зависимости от целевых задач.
- Б) четыре этапа.
- В) три этапа.
- Г) два этапа.

8. Освоение двигательного действия следует начинать с:

- А) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.
- Б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- В) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- Г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

9. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

- Дыхательные упражнения. 2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4. Бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе
- А) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1

- Б) 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4.
- В) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4.
- Г) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

10. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:

1. Сила. 2. Быстрота. 3. Гибкость. 4. Выносливость

- А) 1,2,3,4.
- Б) 2, 3,1,4.
- В) 4,3,2,1
- Г) 3,2, 4,1

9класс

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:

- А) у горы Олимп.
- Б) в Афинах.
- В) в Спарте.
- Г) в Олимпии.

2. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

- А) в Спарте.
- В) у горы Олимп.
- В) в Олимпии.
- Г) в Афинах.

3. МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ____ году:

- А) 1920.
- Б) 1922.
- В) 1924.
- Г)1925.

4. Отличительным признаком физической культуры является:

- А) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.
- Б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.
- В) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

5. Физическая культура представляет собой:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств.
- Б) выполнение физических упражнений на уроке.
- В) часть человеческой культуры.
- Г) учебный предмет в школе.

6. Физическое воспитание представляет собой:

- А) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Б) процесс воздействия на развитие индивида.
- В) процесс выполнения физических упражнений.
- Г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

7. Физическая подготовка представляет собой:

- А) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- В) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

8. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:

- А) обеспечения полноценного физического развития.
- Б) совершенствования телосложения.
- В) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- Г) формирования двигательных умений и навыков.

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- А) утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- Б) продолжительностью выполнения двигательных действий.
- В) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- Г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

10. Отличительным признаком умения является:

- А) нестандартность параметров и результатов действия.
- Б) участие автоматизмов при осуществлении операций.
- В) стереотипность параметров действия.
- Г) сокращение времени выполнения действия.