

## Рабочая программа по предмету «Физическая культура. 5-9 классы»

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577.
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ №27.
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017)
- Учебного плана МОУ СШ № 27

Описание места предмета в учебном плане: Программой отводится на изучение физической культуры 510 часов, которые распределены по классам следующим образом:

5 класс - 102 часа, 3 часа в неделю;

6 класс - 102 часа, 3 часа в неделю;

7 класс - 102 часа, 3 часа в неделю;

8 класс – 102 часа, 3 часа в неделю;

9 класс – 102 часа, 3 часа в неделю.

#### Состав УМК:

1. Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.

2. Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.

#### Дополнительная литература

1. ЦОР. Электронный учебник. Физическая культура. 5-6-7 классы. Учебник для общеобразоват. учреждений/ Ав. М. Я. Виленский, И. С. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др. - М. : Просвещение, 2018.

2. Наглядные пособия: таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

3. Мультимедийные ресурсы: презентации по основным разделам и темам; аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и праздников.

4. Учебно-практическое оборудование. Гимнастика: стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазания, мостик подкидной, перекладина универсальная, канат для перетягивания, скамейка гимнастическая жесткая, гантели 1-2 кг, маты поролоновые, мячи набивные 1-2 кг, скакалки взрослые, палки гимнастические пластмассовые. Легкая атлетика: секундомер, рулетка, эстафетные палочки, теннисные мячи, барьеры легкоатлетические, маты поролоновые, планка для прыжков высоту, ядро легкоатлетическое

3-5,5 кг. Спортивные игры: свисток игровой, обручи пластмассовые, флажки разметочные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, номера нагрудные для команд, сетка волейбольная, фермы настенные баскетбольные, табло перекидное, ворота для мини-футбола.

5. Аптечка для оказания первой помощи.

### **Общая характеристика курса «Физическая культура» в 5 - 9 классах**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

*Целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих *задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального образования:

##### **Личностные:**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### Метапредметные:

#### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### *В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные:**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Формирование универсальных учебных действий (УУД)**

### **Регулятивные УУД:**

#### **5 класс**

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

#### **6 класс**

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

#### **7 класс**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

#### **8 класс**

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

#### **9 класс**

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

#### **Познавательные УУД:**

##### **5 класс**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

##### **6 класс**

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

##### **7 класс**



- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

### **8 класс**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

### **9 класс**

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

### **Коммуникативные УУД:**

#### **5 класс**

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### **6 класс**

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

#### **7 класс**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

#### **8 класс**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **9 класс**

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

**Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
5 класс**

Контрольные упражнения и тесты	мальчики			девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Поднимание туловища 30 с, кол-во раз	51	35	18	42	27	12
Прыжок в длину, см	166	158	150	158	147	136
Прыжок через скакалку за 1 мин., кол-во раз	100	90	80	100	90	80
Броски мяча набивного, см	520	465	405	440	395	355
Бег 60 м, сек	10.2	10.8	11.4	10.4	10.9	11.6
Бег 1500 м, мин. сек	8.50	8.51	10.00	9.00	9.01	10.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	50	35	10	22	14	6
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	1	-	-	-
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Метание малого мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
6 класс**

Контрольные упражнения и тесты	мальчики			девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Поднимание туловища 30 с, кол-во раз	50	36	22	44	28	12
Прыжок в длину, см	173	162	151	162	152	142
Прыжок через скакалку за 1 мин., кол-во раз	120	110	100	120	110	100
Броски мяча набивного, см	622	548	474	615	565	415
Бег 60 м, сек	10.0	10.6	10.8	10.4	10.9	11.2
Бег 1500 м, мин. сек	7.30	8.20	9.00	8.00	8.50	9.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	28	20	12	18	10	6
Подтягивание в висе, кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
7 класс**

Контрольные упражнения и тесты	мальчики			девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.7	9.5	10.0
Поднимание туловища 30 с, кол-во раз	44	33	22	41	31	21
Прыжок в длину, см	208	186	166	180	165	150
Прыжок через скакалку за 1 мин., кол-во раз	130	120	110	130	120	110
Броски мяча набивного, см	622	548	474	615	565	415
Бег 60 м, сек	9.5	9.8	10.2	9.8	10.4	10.9
Бег 1500 м, мин. сек	7.30	8.20	9.00	8.00	8.50	9.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	29	21	13	13	9	6

Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	3	-	-	-
Прыжок в длину с разбега, см	360	340	320	340	320	300
Метание малого мяча 150 г, м	35	30	28	28	24	20

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
8 класс**

Контрольные упражнения и тесты	мальчики			девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7.7	8.4	8.7	8.6	9.4	10.0
Поднимание туловища 30 с, кол-во раз	40	30	21	41	31	21
Прыжок в длину, см	210	190	170	180	165	150
Прыжок через скакалку за 1 мин., кол-во раз	140	130	120	130	120	110
Броски мяча набивного, см	622	548	474	615	565	415
Бег 60 м, сек	9.0	9.5	9.9	9.2	9.8	10.3
Бег 1500 м, мин. сек	7.30	8.20	9.00	8.00	8.50	9.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	30	22	14	13	9	6
Подтягивание в висе, кол-во раз	9	7	4	-	-	-
Прыжок в длину с разбега, см	360	340	320	350	310	300
Метание малого мяча 150 г, м	34	31	23	28	24	20

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
9 класс**

Контрольные упражнения и тесты	мальчики			девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7.4	8.1	8.6	8.5	9.3	9.9
Поднимание туловища 30 с, кол-во раз	40	30	21	41	31	21
Прыжок в длину, см	212	194	175	185	170	160

Прыжок через скакалку за 1 мин., кол-во раз	150	140	130	140	130	120
Броски мяча набивного, см	650	610	590	620	590	540
Бег 60 м, сек	8.5	8.9	9.3	8.6	9.2	9.7
Бег 1500 м, мин. сек	7.30	8.20	9.00	8.00	8.50	9.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	31	23	15	14	10	7
Подтягивание в висе, кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Прыжок в длину с разбега, см	360	340	320	360	320	300
Метание малого мяча 150 г, м	35	32	24	32	27	22

### **Оценка достижений учащихся**

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

*По основам знаний:*

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

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

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

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

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):*

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

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

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

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

### Содержание учебного предмета

#### 5 класс

<b>Легкая атлетика 25ч</b>	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность с разбега.
<b>Кроссовая подготовка 11ч</b>	Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 10-12 мин.
<b>Президентские тесты 8ч</b>	Сдача нормативов. Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.

<p><b>Гимнастика 21ч</b></p>	<p><i>Организирующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.</p> <p>Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
<p><b>Спортивные и подвижные игры 37ч</b></p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Ланта:</i> Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании. Техничко-тактические действия бьющего игрока.</p>

**Содержание учебного предмета  
6 класс**

<p><b>Легкая атлетика 25ч</b></p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность с разбега.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка 11ч</b></p>	<p>Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 12-15 мин.</p>
<p><b>Президентские тесты 8ч</b></p>	<p>Сдача нормативов: Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.</p>
<p><b>Гимнастика 21ч</b></p>	<p><i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.</p> <p>Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>



<b>Спортивные и подвижные игры</b> <b>37ч</b>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Ланта:</i> Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании. Техничко-тактические действия бьющего игрока.</p>
--	---

### Содержание учебного предмета

#### 7 класс

<b>Легкая атлетика</b> <b>26ч</b>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, эстафеты.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча на дальность с разбега и на заданное расстояние.</p>
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>12ч</b>	<p>Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 15-20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p>
<b>Президентские тесты</b> <b>7ч</b>	<p>Сдача нормативов: Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.</p>

<p><b>Гимнастика 21ч</b></p>	<p><i>Организирующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (девочки), прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).</p> <p>Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.</p> <p>Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
<p><b>Спортивные и подвижные игры 36ч</b></p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Ланта:</i> Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании. Техничко-тактические действия бьющего игрока.</p>

**Содержание учебного предмета  
8 класс**

<p><b>Легкая атлетика 27ч</b></p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, эстафеты.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча на дальность с разбега и на заданное расстояние.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка 13ч</b></p>	<p>Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 15-20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p>
<p><b>Президентские тесты 6ч</b></p>	<p>Сдача нормативов: Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.</p>
<p><b>Гимнастика 21ч</b></p>	<p><i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (девочки), прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).</p> <p>Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.</p> <p>Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>

<b>Спортивные и подвижные игры</b> <b>35ч</b>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игра в волейбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Ланта:</i> Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании. Техничко-тактические действия бьющего игрока.</p>
--	---

### Содержание учебного предмета

#### 9 класс

<b>Легкая атлетика</b> <b>27ч</b>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, эстафеты.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину способом «согнув ноги» и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча на дальность с разбега и на заданное расстояние.</p>
<b>Кроссовая подготовка</b> <b>13ч</b>	<p>Освоение навыков бега. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег 15-20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p>
<b>Президентские тесты</b> <b>6ч</b>	<p>Сдача нормативов: Вис на перекладине. Наклон туловища вперед. Отжимание в упоре лежа. Поднимание туловища за 30с. Прыжок с места. Метание набивного мяча. Прыжки ч/з скакалку. Бег 1000 м.</p>

<p><b>Гимнастика 21ч</b></p>	<p><i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; перестроение в движении дроблением и слиянием.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (девочки), прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).</p> <p>Выполнение упражнений с эспандером на руки, плечевой пояс и грудь. Правила выполнения упражнений. Комплексы упражнений с гантелями.</p> <p>Прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
<p><b>Спортивные и подвижные игры 35ч</b></p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Техничко-тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игра в волейбол. Техничко-тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Ланта:</i> Действия игроков бьющей команды. Действия игроков поля с мячом и без мяча. Удар битой. Ловля и передача мяча. Действия команды при осаливании. Техничко-тактические действия бьющего игрока.</p>