



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Верховажский муниципальный округ

МБОУ "Чушевицкая средняя школа"

<p>«Согласовано»</p> <p>на заседании методического совета школы протокол № 1 от 28.08.2023 г. Зам. директора по УВР</p> <p> Е.Н Шишмакова</p>	<p>«Принято»</p> <p>на заседании педагогического совета школы протокол №18 от 28.08.2023 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>И.о.директора МБОУ «Чушевицкая средняя школа» А.А.Подгорних Приказ № 58/20 от 28.08.2023 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5 -9 классы**

Составитель: Настас Ирина Сергеевна,
учитель физической культуры

2023 год

Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) изучения разработана в соответствии с нормативными актами:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 (с последующими изменениями);

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);

-Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы принята в 2019 году;

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;

-Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 28.10.2015 г. № 3/15);

-Положение о рабочей программе по учебным предметам, курсов, реализующих федеральные государственные стандарты общего образования МБОУ «Чушевицкая средняя школа» (приказ №43/10 от 02.06.2017 г.).

Учебно-методический комплекс

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2014 г.

Физическая культура. 5-7 класс. Учебник для образовательных учреждений ФГОС. Под редакцией - М.Я. Виленского.

Физическая культура. 8-9 класс. Учебник для образовательных учреждений ФГОС. Под общей редакцией - В. И. Лях.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и других инфекционных заболеваний, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

1.2.Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- Универсальные учебные действия:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

- Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

- Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

1.3. Предметные результаты:

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:
Выпускник научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2.Содержание учебного предмета (340 часов)

Раздел программы					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	19	19	19	19	19
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
Спортивные игры Баскетбол	9	9	9	9	9
Спортивные игры Волейбол	9	9	9	9	9
Спортивные игры Футбол	3	3	3	3	3
Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
ИТОГО:	68	68	68	68	68

5 класс (68 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни

История физической культуры. История легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, спортивных игр. «Развитие основных двигательных качеств (координации, быстроты, силы, гибкости)». Олимпийские игры древности. Олимпийские игры в наше время. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

Обучение и совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Кувырки вперед, назад. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание малого мяча; передвижение на лыжах; Организующие команды и приёмы. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении.

Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Передвижения на лыжах: Скользящий шаг. Одновременный двухшажный. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой», «лесенкой». Торможение «полуплугом» и «плугом». Повороты переступанием и упором. Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 3 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

6 класс (68 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни

История физической культуры. История легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, спортивных игр. «Развитие основных двигательных качеств (координации, быстроты, силы, гибкости)». Олимпийские игры древности. Олимпийские игры в наше время. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

Обучение и совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Кувырки вперед, назад. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание малого мяча; передвижение на лыжах; Организующие команды и приёмы. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски

мяча в движении после двух шагов, Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении.

Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Передвижения на лыжах: Скользящий шаг. Одновременный двухшажный. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой», «лесенкой». Торможение «полуплугом» и «плугом». Повороты переступанием и упором. Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 3 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

7 класс (68 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни

История физической культуры. История легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, спортивных игр. «Развитие основных двигательных качеств (координации, быстроты, силы, гибкости)». Олимпийские игры древности. Олимпийские игры в наше время. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

Обучение и совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Кувырки вперед, назад. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание малого мяча; передвижение на лыжах; Организующие команды и приёмы. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении.

Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Передвижения на лыжах: Скользящий шаг. Одновременный двухшажный. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой», «лесенкой». Торможение «полуплугом» и «плугом». Повороты переступанием и упором. Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 3 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

8 класс (68 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни

История физической культуры. История легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, спортивных игр. «Развитие основных двигательных качеств (координации, быстроты, силы, гибкости)». Олимпийские игры древности. Олимпийские игры в наше время. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь во время занятий физической

культурой и спортом. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Кувырки вперед, назад. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание малого мяча; передвижение на лыжах; Организующие команды и приёмы. Длительный бег в чередовании с ходьбой.

Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении.

Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Передвижения на лыжах: Скользящий шаг. Одновременный двухшажный. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой», «лесенкой». Торможение «полуплугом» и «плугом». Повороты переступанием и упором. Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 3 км, 5 км.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

9 класс (68 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни Правила безопасного поведения на

физкультурных занятиях. Правила безопасного поведения

на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии.

История физической культуры. История легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, спортивных игр. «Развитие основных двигательных качеств (координации, быстроты, силы, гибкости)». Олимпийские игры древности. Олимпийские игры в наше время. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Совершенствование опорных прыжков. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед, назад. Длинный кувырок вперед. Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопатках. Совершенствование упражнений и комбинации на гимнастической скамейке, технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание малого мяча; передвижение на лыжах; Организующие команды и приёмы. Длительный бег в чередовании с ходьбой. Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении.

Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Передвижения на лыжах: Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование бесшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование подъема «елочкой», «лесенкой». Совершенствование торможений «полуплугом» и «плугом». Совершенствование поворотов переступанием и упором. Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 3 км, 5 км, 10 км.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ и др., имея на это объективные причины.

3. Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни		
	Физическое совершенствование		
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12	
3	Легкая атлетика	16	
4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	21	
	Баскетбол.		9
	Волейбол.		9
	Футбол		3
5	Лыжная подготовка.	16	
6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1	
7	Всего за год	68	

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни		
	Физическое совершенствование		
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12	
3	Легкая атлетика	16	
4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	21	
	Баскетбол.		9
	Волейбол.		9
	Футбол		3
5	Лыжная подготовка.	16	

6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
7	Всего за год	68

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
3	Легкая атлетика	16
4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	21
	Баскетбол.	
	Волейбол.	
	Футбол	
5	Лыжная подготовка.	16
6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
7	Всего за год	68

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
3	Легкая атлетика	16
4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	21
	Баскетбол.	
	Волейбол.	
	Футбол	
5	Лыжная подготовка.	16
6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
7	Всего за год	68

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
3	Легкая атлетика	16

4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	21
	Баскетбол.	9
	Волейбол.	9
	Футбол	3
5	Лыжная подготовка.	16
6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
7	Всего за год	68

Оценочные материалы (Демоверсия)

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

Срок сдачи письменной работы оговаривается учителем при выдаче задания на уроке.

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

Критерии оценивания письменных ответов по физкультуре

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов, сдана в срок.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы.

**Контроль и учет физического развития учащихся (зачет)
Требования к зачету:**

5 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,4 с	5,6 с
Бег на 60 м с высокого старта	10,8 с	10,9с
Бег 1000 м	5 мин 30 с	6 мин
Челночный бег 3x10 м	9,6 с.	9,9 с.
Прыжок в длину с места	165 см	155 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	33 раза	30 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из вися на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из вися лежа на низкой (1 м) перекладине	6 раз	14 раз

6 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,3 с.	5,5 с.
Бег на 60м с высокого старта	10,0 с.	10,5 с.
Бег 1000 м	4, 50 сек.	5,0 сек.
Челночный бег 3x10 м	9,4 с	9,8 с
Прыжок в длину с места	170 см	165 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	32 раза
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из вися на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из вися лежа на низкой (1 м) перекладине	6 раз	15 раз

7 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,0 с	5,2 с
Бег на 60м с высокого старта	9,8 с	10,0 с
Бег 1000 м	4 мин 40с	4 мин 50 с
Челночный бег 3x10 м	8,9 с	9,4 с
Прыжок в длину с места	185 см	170 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раз	17 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из вися на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из вися лежа на низкой (1 м) перекладине	7 раз	25 раза

8 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,8 с	5,0 с
Бег на 60м с высокого старта	9,0 с	9,7 с
Бег 1000 м	4 мин 15 с	4 мин 35 с
Челночный бег 3х10 м	8,0 с	8,6 с
Прыжок в длину с места	200 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	19 раз	33 раза
Подтягивание: <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	9 раз	36 раз

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	10,2	11.0
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	9.50	10.20
К координации	Гибкость	0 - 5 см	5 – 10 см
	Челночный бег 3х10м. (с)	8.2	8.8