

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА КИНЕЛЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КИНЕЛЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

---

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
*Павлова О.П.*  
Протокол № 1  
от «31» 08 2021 г.

«Проверено»  
Зам. директора по УВР  
*Н.В.Клементьева*  
/Н.В.Клементьева



«Утверждаю»  
Директор школы  
*Е.В.Белянская*  
Приказ № 184-02  
от «31» 08 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
Уровень программы  
основное общее образование  
5-9 класс

Разработчики:  
Ковалев А.А. и Иванова И.А.

Кинель, 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Общая характеристика рабочей программы*

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 (ред. От 31.12.2015)
2. Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ № 3 г. Кинеля
3. Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (в ред. от 28.10.2019 г.),
4. Программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура», 5–9 класс, Физическая культура Виленский М.Я., В.И. Лях АО «Издательство Просвещение»,2019г.
5. Рабочая программа ориентирована на использование учебников, включённых в Федеральный перечень учебников (Приказ № 345 от 28.12.2018 г. Министерства просвещения РФ).

| Класс | Предмет             | Учебник  | Кодификатор в перечне |
|-------|---------------------|--|-----------------------|
| 5-7   | Физическая культура | Физическая культура Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. АО «Издательство Просвещение» | 1.2.8.1.1.1           |
| 8-9   | Физическая культура | Физическая культура, Лях В.И. ,АО «Издательство Просвещение»                                     | 1.2.8.1.1.2           |

### **1. Общая характеристика учебного предмета, курса**

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, действующей с 2008 года, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами

физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при **3 (трех)** учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол).

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 5-9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и

кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки).

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

**Общее количество часов в год - 102 (3 часа в неделю)**

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 5-9 классе отводится 102ч, из расчета 3 часа в неделю.

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (12 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта часы раздела «**Лыжные гонки**» распределены на углублённое изучение содержания разделов «**Легкая атлетика**» и «**Спортивные игры**».

#### **4. Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.**

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.*

*Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.*

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

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

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

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

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

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

**Предметные:**

**Для пятого класса**

| Раздел   | выпускник научится   | выпускник получит возможность научиться  |
|--|--|--|
| <p>Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия игровых видов спорта;</i></li> </ul> |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> |   |
| <p>Баскетбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>• <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</i></li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>развития и развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul>  | <p><i>работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></li> <li>• <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• характеризовать основные формы организации</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>• <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития</i></li> </ul>                           |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского</li> </ul> | <p><i>и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></li> <li>• <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul> |
|--|---|---|

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>   |   |
| <p>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов</li> <li>• спорта, применять их в игровой и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</i></li> <li>• <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> |   |
| <p>Волейбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</i></li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul> |  |
|--|---|--|

Для шестого класса

| Раздел   | выпускник научится  | выпускник получит возможность научиться  |
|--|---|--|
| <b>Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul>   |   |
| <p><b>Баскетбол</b> с<br/><b>функциональной тренировкой</b><br/><b>в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</i></li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul>  |   |
| <p><b>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></li> <li>• <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul> |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>   |  |
| <p><b>Волейбол</b> с<br/><b>функциональной тренировкой</b><br/><b>в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</i></li> </ul> |

Для седьмого класса

| Раздел  | выпускник научится   | выпускник получит возможность научиться   |
|---|--|---|
| <p><b>Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul> |
| <p><b>Баскетбол</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и</i></li> </ul>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>функциональной тренировкой в тренажерном зале</b></p>              | <p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>•</li> </ul> | <p><i>осуществлять физкультурную</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</i></li> </ul> |
| <p><b>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и</i></li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <p><i>семейного досуга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul> |
| <p><b>Волейбол</b> с<br/><b>функциональной тренировкой</b><br/><b>в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</i></li> </ul>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>•</li> </ul> |  |
|--|--|--|

Для восьмого класса

| Раздел  | выпускник научится  | выпускник получит возможность научиться   |
|---|---|---|
| <p><b>Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных</i></li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <p><i>видов спорта;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul> |
| <p><b>Баскетбол</b> с<br/><b>функциональной</b><br/><b>тренировкой в тренажерном</b><br/><b>зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта.</i></li> </ul>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>•</li> </ul> |  |
| <p><b>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul>  |
| <p><b>Волейбол</b> с<br/><b>функциональной</b><br/><b>тренировкой в тренажерном</b><br/><b>зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>• <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</i></li> </ul> |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>•</li> </ul> | <p><i>работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i></li> </ul> |
|--|--|--|

Для девятого класса

| Раздел  | выпускник научится  | выпускник получит возможность научиться   |
|---|---|---|
| <p><b>Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul>   |
| <p><b>Баскетбол</b> с<br/><b>функциональной</b><br/><b>тренировкой в тренажерном</b><br/><b>зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта</i></li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>•</li> </ul>  |   |
| <p><b>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>упражнений различной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>  |   |
| <p><b>Волейбол</b> с<br/><b>функциональной</b><br/><b>тренировкой в тренажерном</b><br/><b>зале</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i></li> <li>• <i>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</i></li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li><li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li><li>•</li></ul> |  |
|--|---|--|

## *Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся*

Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе может проводиться на основе соответствия ученика следующим требованиям:

- ✓ соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- ✓ участие в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- ✓ прилежание и ответственность за результаты обучения;
- ✓ готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории в изучении предмета;

Оценивание метапредметных результатов ведется по следующим позициям:

- ✓ способность и готовность ученика к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- ✓ способность к сотрудничеству и коммуникации;
- ✓ способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- ✓ способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения учеником метапредметных результатов может осуществляться по итогам выполнения проверочных работ, в рамках системы текущей, тематической и промежуточной оценки, а также промежуточной аттестации. Главной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является сдача нормативов.

Основным объектом оценки предметных результатов является способность ученика к решению учебно-познавательных и учебно-практических на основе изучаемого учебного материала. Примерные виды контроля учебных достижений по предмету: тест, взаимопроверка, практическая работа и т.п.

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных

обучающихся. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения предоставляется каждому обучающемуся.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-

6 класс

| № п/п | Название раздела  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1     | Легкая атлетика   | 27           |
| 2     | Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка | 10           |
| 3     | Спортивные игры (баскетбол, волейбол)                       | 65           |
|       |   |              |
| Итого |   | 102          |

| № п/п | Название раздела  | Краткое содержание разделов  | Кол-во часов |
|-------|---|--|--------------|
| 1     | Легкая атлетика   | Вводное занятие.<br>Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, челночный бег.<br>Прыжки: в длину с разбега, с места.<br>Метание: малого мяча в цель и на дальность.<br>Развитие скоростно силовых качеств, выносливости. | 27           |
| 2     | Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка | Перестроения на месте и в движение.<br>Гимнастические упражнения.<br>Акробатические упражнения.<br>ОФП.  | 10           |
| 3     | Спортивные игры (баскетбол, волейбол)                       | Баскетбол - совершенствование техники передвижений и остановок, сочетание ловли, передач, ведения, броска, учебные игры.<br>Волейбол - совершенствование техник нападающего удара, подачи передаче, приема. Учебная игра.                    | 65           |
| Итого |   |  | 102          |



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7-9

класс

| № п/п | Название раздела  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1     | Легкая атлетика   | 36           |
| 2     | Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка | 14           |
| 3     | Спортивные игры (баскетбол, волейбол)                       | 52           |
|       |   |              |
| Итого |   | 102          |

| № п/п | Название раздела  | Краткое содержание разделов   | Кол-во часов |
|-------|---|---|--------------|
| 1     | Легкая атлетика   | Вводное занятие.<br>Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции.<br>Прыжки: в длину с разбега, с места.<br>Метание: малого мяча, граната.<br>Толкание ядра<br>Развитие скоростно силовых качеств, выносливости. | 27           |
| 2     | Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка | Перестроения на месте и в движение.<br>Гимнастические упражнения.<br>Акробатические упражнения.<br>ОФП.   | 33           |
| 3     | Спортивные игры (баскетбол, волейбол)                       | Баскетбол - совершенствование техники передвижений и остановок, сочетание ловли, передач, ведения, броска, учебные игры.<br>Волейбол - совершенствование техник нападающего удара, подачи передаче, приема. Учебная игра.         | 42           |
|       |   |   |              |
| Итого |   |   | 102          |

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебное и учебно-методическое обеспечение.

Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение 2016

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. 5-7 класс физическая культура АО Просвещение 2016.

Лях В.И. 8-9 класс физическая культура АО Просвещение 2016

Учебно-практическое оборудование

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, 2кг, 3кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная, секундомер

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

| № | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |      |       | ДЕВОЧКИ |      |       |
|---|---|----------|------|-------|---------|------|-------|
|   |   | «5»      | «4»  | «3»   | «5»     | «4»  | «3»   |
|   | Бег 30 м. (сек.)                                  | 5.3      | 5.8. | 6.2   | 5.8     | 6.2. | 6.6   |
|   | Бег 60 м. (сек.)                                  | 10.8     | 11.3 | 11.8  | 11.0    | 11.5 | 12.0  |
|   | Бег 200 м. (сек.)                                 | 38       | 41   | 44    | 42      | 45   | 48    |
|   | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)                    | 1.05     | 1.10 | 1.15  | 1.10    | 1.15 | 1.20  |
|   | Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 2.00     | 2.05 | 2.10  | 2.10    | 2.15 | 2.25  |
|   | Кросс 1000 м.(мин. сек.)                          | 4.40     | 4.55 | 5.10  | 5.25    | 5.40 | 6.00  |
|   | Кросс 1500 м. (мин. сек.)                         | 8.50     | 9.30 | 10.00 | 9.00    | 9.40 | 10.30 |
|   | Шестиминутный бег (М)                             | 1200     | 1150 | 1050  | 1050    | 1000 | 900   |
|   | Челночный бег 4х9 м. (сек.)                       | 10.5     | 10.8 | 11.0  | 11.0    | 11.3 | 11.6  |
|   | Прыжок в длину с места (см)                       | 165      | 160  | 150   | 150     | 145  | 135   |
|   | Прыжок в длину с разбега (см)                     | 300      | 270  | 250   | 270     | 240  | 210   |
|   | Прыжок в высоту с разбега (см.)                   | 105      | 100  | 90    | 100     | 90   | 80    |
|   | Тройной прыжок с места (см.)                      | 550      | 520  | 490   | 500     | 460  | 420   |
|   | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 110      | 105  | 95    | 115     | 110  | 100   |
|   | Метание мяча 150 гр. (м.)                         | 33       | 27   | 19    | 20      | 16   | 12    |
|   | Метание гранаты 500гр.                            | 21       | 17   | 11    | 12      | 10   | 7     |
|   | Подтягивание на перекладине (раз)                 | 5        | 4    | 3     | 13      | 11   | 9     |
|   | Отжимания в упоре лежа (раз)                      | 16       | 12   | 8     | 7       | 6    | 3     |
|   | Поднимание туловища (раз за Г)                    | 28       | 25   | 22    | 24      | 20   | 16    |
|   | Вис на согнутых руках (сек.)                      | 20       | 18   | 15    | 17      | 15   | 12    |
|   | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.35     | 1.45 | 2.00  | 1.50    | 2.10 | 2.30  |
|   | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 10       | 7    | 4     | 12      | 9    | 6     |

|  |   |    |    |    |    |      |    |
|--|---|----|----|----|----|------|----|
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой<br>(м) | 30 | 29 | 26 | 24 | 22   | 20 |
|  | 8-й прыжок с ноги на ногу (м)               | 15 | 14 | 13 | 14 | 13,5 | 13 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

| № | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |       |      | ДЕВОЧКИ |      |      |
|---|---|----------|-------|------|---------|------|------|
|   |   | «5»      | «4»   | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
|   | Бег 30 м. (сек.)                                  | 5.1      | 5.3   | 5.8  | 5.4     | 5.8  | 6.2  |
|   | Бег 60 м. (сек.)                                  | 10.4     | 10.9  | 11.4 | 10.8    | 11.3 | 11.8 |
|   | Бег 200 м. (сек.)                                 | 37       | 40    | 43   | 41      | 44   | 47   |
|   | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)                    | 1.00     | 1.03  | 1.07 | 1.05    | 1.08 | 1.12 |
|   | Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 1.55     | 2.00  | 2.05 | 2.05    | 2.10 | 2.20 |
|   | Кросс 1000 м.(мин. сек.)                          | 4.28     | 4.40  | 4.52 | 5.11    | 5.25 | 5.40 |
|   | Кросс 1500 м. (мин. сек.)                         | 7.30     | 7.50  | 8.10 | 8.00    | 8.20 | 8.40 |
|   | Шестиминутный бег (м)                             | 1250     | 1200  | 1100 | 1050    | 1000 | 900  |
|   | Челночный бег 4х9 м. (сек.)                       | 10.2     | 10.8  | 11.2 | 10.8    | 11.2 | 11.6 |
|   | Прыжок в длину с места (см.)                      | 175      | 160   | 145  | 160     | 150  | 140  |
|   | Прыжок в длину с разбега (см)                     | 330      | 300   | 270  | 300     | 270  | 240  |
|   | Прыжок в высоту с разб. (см.)                     | 110      | 105   | 95   | 100     | 95   | 85   |
|   | Тройной прыжок с места (см.)                      | 560      | 530   | 500  | 510     | 490  | 450  |
|   | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 115      | 110   | 100  | 125     | 115  | 105  |
|   | Метание мяча 150 гр. (м.)                         | 36       | 29    | 21   | 23      | 18   | 15   |
|   | Метание гранаты 500гр.                            | 23       | 18    | 12   | 13      | 11   | 8    |
|   | Подтягивание на перекладине (раз)                 | 7        | 5     | 4    | 15      | 13   | 12   |
|   | Отжимания в упоре лежа (раз)                      | 20       | 15    | 10   | 8       | 6    | 4    |
|   | Поднимание туловища (раз за 1 мин)                | 30       | 27    | 24   | 26      | 24   | 20   |
|   | Вис на согнутых руках (сек.)                      | 28       | 24    | 20   | 23      | 21   | 19   |
|   | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.30     | 1.40. | 1.50 | 1.40    | 2.00 | 2.20 |
|   | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см ) | 11       | 8     | 5    | 13      | 10   | 7    |

|  |  |    |    |    |    |    |      |
|--|--|----|----|----|----|----|------|
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22   |
|  | 8-й прыжок с ноги на ногу (м)            | 16 | 15 | 14 | 15 | 14 | 13,5 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

| №  | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |      |      | ДЕВОЧКИ |      |      |
|----|---|----------|------|------|---------|------|------|
|    |   | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)  | 5,0      | 5,2  | 5,6  | 5,2     | 5,5  | 6,0  |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)  | 9,8      | 10,3 | 10,8 | 10,8    | 11,3 | 11,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)   | 15,1     | 15,6 | 16,2 | 17,5    | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)   | 36       | 39   | 42   | 40      | 43   | 46   |
| 5. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)                                      | 58       | 1.01 | 1.05 | 1.03    | 1.06 | 1.10 |
| 6. | Кросс 500 м. (мин. сек.)  | 1.50     | 1.55 | 2.00 | 2.00    | 2.05 | 2.15 |
| 7. | Кросс 1000 м. (мин. сек.)   | 4.16     | 4.30 | 4.45 | 4.58    | 5.10 | 5.25 |
| 8. | Кросс 1500 м. (мин. сек.)   | 7.00     | 7.30 | 8.00 | 7.30    | 8.00 | 8.30 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)  | 1300     | 1250 | 1150 | 1100    | 1050 | 950  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)   | 9,8      | 10,2 | 10,6 | 10,7    | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см)   | 190      | 175  | 160  | 165     | 155  | 145  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)                                       | 360      | 330  | 300  | 330     | 300  | 270  |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)                                     | 115      | 110  | 100  | 105     | 100  | 90   |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)  | 580      | 550  | 520  | 515     | 500  | 470  |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                                      | 120      | 115  | 105  | 135     | 125  | 115  |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м)  | 39       | 31   | 23   | 26      | 19   | 16   |
| 17 | Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м.<br>(попаданий из 8 бросков) | 7        | 5    | 4    | 6       | 4    | 3    |
| 18 | Метание гранаты 500 гр.(м.)   | 25       | 21   | 17   | 15      | 12   | 9    |
| 19 | Подтягивание на перекладине (раз)                                   | 8        | 7    | 5    | 16      | 14   | 12   |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз)  | 26       | 22   | 18   | 10      | 8    | 6    |
| 21 | Поднимание туловища (раз за Г)                                      | 34       | 30   | 26   | 30      | 26   | 22   |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.)  | 30       | 26   | 22   | 25      | 23   | 18   |

|    |  |      |      |      |      |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.)                        | 1.20 | 1.25 | 1.35 | 1.30 | 1.45 | 2.05 |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги<br>врозь (см.) | 12   | 9    | 6    | 14   | 11   | 8    |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой<br>(м)          | 34   | 33   | 32   | 28   | 26   | 24   |
|    |  | 17   | 16   | 15   | 15   | 14.5 | 14   |



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

| №  | НОРМАТИВЫ                         | МАЛЬЧИКИ |       |       | ДЕВОЧКИ |       |       |
|----|-----------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|    |                                   | «5»      | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)                  | 4,6      | 4,9   | 5,3   | 5,2     | 5,6   | 6,0   |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)                  | 9,2      | 9,7   | 10,2  | 10,2    | 10,7  | 11,2  |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)                 | 15,1     | 15,6  | 16,2  | 17,5    | 18,5  | 19,5  |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)                 | 35       | 38    | 41    | 39      | 42    | 45    |
| 5. | Бег 2000 м. ( мин. сек.)          | 10.00    | 10.40 | 11.40 | 11.40   | 12.40 | 13.15 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)    | 54       | 58    | 1.02  | 1.00    | 1.04  | 1.07  |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.)          | 1.45     | 1.50  | 1.55  | 1.55    | 2.00  | 2.10  |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.)          | 4.03     | 4.15  | 4.30  | 4.48    | 5.00  | 5.20  |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)            | 1350     | 1300  | 1200  | 1150    | 1100  | 1000  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)       | 9,6      | 10,0  | 10,4  | 10,5    | 11,1  | 11,7  |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.)      | 205      | 190   | 175   | 170     | 160   | 150   |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)     | 380      | 350   | 320   | 350     | 310   | 260   |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)   | 120      | 115   | 110   | 105     | 100   | 90    |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)      | 620      | 610   | 590   | 520     | 505   | 475   |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')    | 125      | 120   | 110   | 140     | 130   | 120   |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.)         | 42       | 37    | 28    | 27      | 21    | 17    |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.)       | 28       | 24    | 20    | 16      | 13    | 10    |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 9        | 7     | 5     | 16      | 14    | 12    |
| 19 | /Отжимания в упоре лежа (раз)     | 30       | 26    | 22    | 12      | 10    | 8     |
| 20 | Поднимание туловища (раз за 1')   | 36       | 33    | 30    | 32      | 28    | 24    |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.)      | 35       | 30    | 25    | 30      | 27    | 20    |
| 22 | Полоса препятствий (мин.сек.)     | 1.15     | 1.20  | 1.30  | 1.30    | 1.45  | 2.00  |

|    |   |    |    |    |      |    |      |
|----|---|----|----|----|------|----|------|
| 23 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30")  | 30 | 28 | 25 |      |    |      |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)                             | 13 | 9  | 7  | 15   | 12 | 9    |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)<br><br>8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 36 | 35 | 34 | 30   | 28 | 26   |
|    |   | 18 | 17 | 16 | 15,5 | 15 | 14,5 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

| №  | НОРМАТИВЫ                         | МАЛЬЧИКИ |       |       | ДЕВОЧКИ |       |       |
|----|-----------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|    |                                   | «5»      | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)                  | 4,4      | 4,7   | 5,0   | 5,0     | 5,3   | 5,6   |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)                  | 8,8      | 9,4   | 10,0  | 9,8     | 10,3  | 10,8  |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)                 | 14,5     | 15,0  | 15,5  | 16,8    | 17,8  | 18,2  |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)                 | 34       | 37    | 40    | 38      | 41    | 44    |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.)           | 9.20     | 10.00 | 11.00 | 10.20   | 12.00 | 13.00 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)    | 52       | 56    | 1.00  | 58      | 1.01  | 1.05  |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.)          | 1.40     | 1.45  | 1.50  | 1.50    | 1.55  | 2.05  |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.)          | 3.57     | 4.10  | 4.25  | 4.39    | 4.54  | 5.10  |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)            | 1400     | 1350  | 1250  | 1200    | 1150  | 1050  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)       | 9,3      | 9,9   | 10,5  | 10,5    | 11,1  | 11,7  |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.)      | 220      | 205   | 190   | 175     | 165   | 155   |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)     | 410      | 380   | 350   | 360     | 320   | 280   |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)   | 125      | 120   | 115   | 110     | 105   | 95    |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)      | 640      | 620   | 600   | 525     | 510   | 480   |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')    | 130      | 120   | 110   | 140     | 135   | 125   |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.)         | 45       | 40    | 31    | 28      | 23    | 18    |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.)       | 30       | 26    | 22    | 18      | 15    | 12    |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 11       | 9     | 6     | 18      | 15    | 13    |
| 19 | Отжимания в упоре лежа (раз)      | 32       | 28    | 24    | 12      | 9     | 6     |
| 20 | Поднимание туловища (раз за Г)    | 48       | 44    | 40    | 36      | 32    | 28    |
| 21 | Поднимание ног в висе (раз)       | 8        | 6     | 4     |         |       |       |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.)      | 40       | 35    | 30    | 34      | 30    | 25    |

|    |   |      |      |      |      |      |      |
|----|---|------|------|------|------|------|------|
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.20 | 1.35 | 1.50 |
| 24 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30")              | 32   | 30   | 27   | 24   | 22   | 20   |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13   | 10   | 7    | 16   | 12   | 10   |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)          | 37   | 36   | 34,5 | 32   | 30   | 28   |
|    | 8-й прыжок с ноги на ногу (м)                     | 19   | 18   | 17   | 16   | 15,5 | 15   |