



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

Рассмотрено на заседании ШМО	Согласовано заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДЕНА
Протокол от «28» августа 2022 года № 1	 С.Н. Зубковой «30» августа 2022 года	приказом АНО «Православная общеобразовательная школа – пансион «Плесково» от «31» августа 2022 года № 88/5



**Рабочая программа
по физической культуре
5 - 9 классы
Срок реализации 5 лет**

**Программа составлена методическим объединением учителей
физической культуры**

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, примерной программы по физической культуре и с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- Овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- Формирование физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для упр. укрепления и сохранения здоровья
- Формирование привычки к самообслуживанию, к помощи учителю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности.
- Оптимальное развитие физических качеств (способностей) кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости)
- Формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально- психологические особенности личности,
- Формирование грациозности, пластичности, выразительности движений,
- Формирование эстетического отношения к физическим упражнениям, творчества, готовности к жизни;
- Укрепление и сохранение здоровья.
- Формирование профессионально-прикладной направленности физической культуры
- Стимулирование познавательной деятельности постановкой проблемных вопросов и заданий
- Стимулирование познавательной деятельности постановкой проблемных вопросов и заданий;
- Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

Учебник «Физическая культура 5-7 классы», М.Я. Волынский

Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданович

Раздел 2. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю: в 5 классе -68 часов, в 6 классе – 68 часов, в 7 классе – 68 часов, в 8 классе – 68 часов, в 9 классе – 66 часов. Рабочая программа рассчитана на 340 часов на 5 лет обучения.

Раздел 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

Патриотического воспитания:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

Духовно-нравственного воспитания:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия

- по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
 - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

Экологического воспитания:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Ценности научного познания:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- продемонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать

- историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
 - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
 - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физ-культпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
 - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
 - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
 - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из

- собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
 - составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
 - выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
 - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро- бики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
 - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
 - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
 - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
 - выполнять переход с передвижения попеременным двух- шажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной

- формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
 - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
 - выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
 - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 - выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
 - выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности

- при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
 - использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
 - измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
 - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
 - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
 - составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
 - составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
 - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
 - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 - выполнять повороты кувирком, маятником;
 - выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
 - совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно- половых особенностей.

Раздел 4. Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика»

Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая атлетика»

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол

Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол

Прямая нижняя подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 класс

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в

режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 класс

Знания о физической культуре

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.

Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта»

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски

в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего и зрительного утомления.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика»

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, пе- релазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного

двухшаж- ного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 класс

Знания о физической культуре

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на

высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт»

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 5. Календарно – тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Планируемые результаты	Реализуемые сроки
1	Вводный инструктаж по ТБ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, с системой дополнительного обучения ФК и организацией спортивной работы в школе	Электронная форма учебника		
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	Электронная форма учебника		
3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	Электронная форма учебника		
4	Инструктаж по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Старт на короткие дистанции. Эстафеты	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
5	Разучивание техники старта. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	http://fizkultura-na5.ru/		

6	Специально-беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью (30-60 м).			
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м на время.			
8	Равномерный бег с переходом на ходьбу до 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 60 м.			
9	ТБ при прыжках в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву»	Электронная форма учебника		
10	Прыжки в длину с разбега (без зоны отталкивания и с последующим отталкиванием). Техника приземления. Игра «Волк во рву».			
11	ТБ при метании мяча. Техника метания малого мяча в неподвижную мишень. Игра «Попади в мяч».	http://www.fizkultura.vashkole.ru/		
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Игра «Попади в мяч».			
13	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Игра «Кто дальше бросит».			
14	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Игра «Кто дальше бросит».	Электронная форма учебника		
15	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку.	Электронная форма учебника		
16	Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения на развитие гибкости, координации. Упражнения в равновесии на полу, на гимнастической скамейке. Эстафеты	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
17	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание, лазанье. Прыжки через скакалку			
18	Стойка на лопатках из положения лежа на спине. Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание, лазанье. Полоса препятствий	http://fizkultura-na5.ru/		

19	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в висе и упорах. Упражнения на гимнастической лестнице.			
20	Кувырок вперед ноги «скрестно». Стойка на лопатках перекатом назад			
21	Кувырки вперед и назад в группировке.			
22	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища			
23	Акробатика на матах	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
24	Акробатика на матах			
25	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание в висе. Упражнения на гибкость			
26	Акробатические соединения			
27	ОРУ на развитие гибкости. Преодоление гимнастической полосы препятствий.			
28	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	Электронная форма учебника		
29	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	Электронная форма учебника		
30	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Эстафеты.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
31	ОРУ с мячами. Передачи мяча двумя руками от груди на месте, при передвижении приставным шагом, правым и левым боком в парах. Игра «Передал – садись»			
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
33	Ведение мяча шагом, бегом по прямой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты			
34	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты			
35	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему».			

36	Ведение мяча правой, левой рукой в движении шагом с изменением направления. Игра «Пятнашки с ведением»			
37	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
38	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Подборка инвентаря. Предупреждение травматизма	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
39	Построение на лыжах. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	http://www.fizkultura.vshkole.ru/		
40	Техника скользящего шага	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
41	Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом			
42	Развитие скоростной и общей выносливости. Техника спуска в высокой стойке и подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км скользящим шагом			
43	Техника попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой»			
44	Спуски и подъёмы. Преодоление дистанции 1000 м скользящим шагом и попеременным ходом в быстром темпе			
45	Торможение «плугом». Преодоление дистанции 1000 м скользящим шагом и попеременным ходом в быстром темпе			
46	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км с равномерной скоростью.			
47	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км с равномерной скоростью.			
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение по учебному кругу до 2 км. Игры			
49	Передвижение по учебному кругу до 2 км. Игры			
50	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки. Развитие выносливости			
51	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
52	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых	Российская электронная		

	площадках и в домашних условиях. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий ФК и спортом.	школа (resh.edu.ru)		
53	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми (волейбол). Техника прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
54	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
55	Обучение технике верхней передачи мяча над собой. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей			
56	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях			
57	Прямая нижняя подача мяча. Передача и прием мяча. Бросок набивного мяча			
58	Прямая нижняя подача мяча. Передача и прием мяча. Челночный бег 3x10 м			
59	Передача через сетку. подача мяча. Подвижная игра «Пионербол»			
60	Передача мяча через сетку. подача мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбол			
61	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Составление дневника физической культуры.			
62	Инструктаж по ТБ во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. Техника старта на короткие дистанции. Эстафеты	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
63	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Игра «Пустое место			
64	Специально-беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью (30-60 м). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м на время			
65	ТБ при прыжках в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву»	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
66	Прыжки в длину с разбега (без зоны отталкивания и с последующим			

	отталкиванием). Техника приземления. Игра «Волк во рву».			
67	Техника безопасности при метании мяча. Техника метания мяча в неподвижную мишень. Игра «Попади в мяч».	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
68	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафеты с мячами.			

6 класс

№ п/п	Тема урока	электронные (цифровые) образовательные ресурсы		
1	ИОТ-013-21, ИОТ-015-21 Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	Электронная форма учебника		
2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	Электронная форма учебника		
3	ИОТ -014-21 Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
4	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции			
5	Специально-беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
6	Бег с ускорением			
7	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	www.school-collection.edu.ru		
8	Метание малого мяча в подвижную мишень.			
9	Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву»	www.school-collection.edu.ru		

10	Прыжки в длину с разбега (без зоны отталкивания и с последующим отталкиванием). Техника приземления. Игра «Волк во рву».			
11	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Эстафеты	Электронная форма учебника		
12	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
13	ИОТ-017-21. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
14	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.			
15	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, передача мяча над собой			
16	Передвижения в стойке, ускорения, остановки. Учебная игра по упрощённым правилам			
17	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных способностей и специальной выносливости			
18	Прием -передача после подачи соперника. Учебная игра по упрощённым правилам.			
19	ИОТ-045-21. Акробатическая комбинация из общеразвивающих упражнений			
20	Акробатическая комбинация из сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	www.school-collection.edu.ru		
21	Акробатическая комбинация из сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/		
22	Сочетании ходьбы с подскоками с приседаниями с поворотами. Простые связки. Упражнения в парах.			
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь	http://www.fizkulturavshkole.ru/		

24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь			
25	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание в висе. Упражнения на гибкость			
26	Упражнения с набивными мячами, гантелями (м). Упражнения с обручами и скакалками (д).			
27	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью			
28	Упражнения с гимнастической скамейкой			
29	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.			
30	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	http://www.fizkulturavshkole.ru/		
31	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			
32	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
33	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	Электронная форма учебника		
34	ИОТ-047-21. Построение на лыжах. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	http://www.fizkulturavshkole.ru/		
35	Техника бесшажного одновременного хода	https://uchebnik.mos.ru		
36	Техника одновременного двушажного хода			
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом			
38	Техника одновременного двушажного хода			
39	Подъём «ёлочкой»			
40	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска			
41	Торможение «плугом»			
42	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3,5 км.			
43	Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км.			

44	Преодоление препятствий произвольным способом. Подвижные игры на лыжах			
45	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки. Развитие выносливости			
46	Встречная эстафета без палок			
47	Прохождение дистанции всеми изученными ходами.			
48	Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером	Электронная форма учебника		
49	ИОТ-016-21. Правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
50	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	www.school-collection.edu.ru		
51	Остановка двумя шагами и прыжком.			
52	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
54	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления за щитника	www.school-collection.edu.ru		
55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
56	Ведение мяча в высокой стойке, на месте и в движении.			
57	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			
58	Ведение мяча без сопротивления за щитника ведущей и неведущей рукой.	http://www.fizkulturavshkole.ru/		
59	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра			
60	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	Электронная форма учебника		
61	ИОТ-013-21, ИОТ-015-21. Высокий старт. Стартовый разгон.			
62	Бег на результат 60 м			
63	Бег в равномерном темпе до 15 минут			
64	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега			

65	Метание теннисного мяча с места на дальность			
66	Бег с препятствиями. Эстафеты			
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей.			
68	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафеты с мячами.			

7 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
1	ИОТ-013-16. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	Электронная форма учебника		
2	ИОТ-015-21. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.	Электронная форма учебника		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции			
4	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
5	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»			
6	Эстафетный бег. Лапта – правила игры	www.school-collection.edu.ru		
7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Лапта			
8	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Лапта			
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Лапта			
10	Метание малого мяча с 4- 6 шагов. Лапта			
11	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
12	ИОТ- 017-21. Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		

		школа (resh.edu.ru)		
13	Прямая подача мяча снизу. Учебная игра.			
14	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Учебная игра	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
15	Ведение мяча в движении. Учебная игра			
16	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра			
17	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Учебная игра	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
18	Броски мяча одной и двумя руками. Учебная игра			
19	Перехват мяча. Учебная игра			
20	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Учебная игра			
21	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	Электронная форма учебника		
22	ИОТ-045-21. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки.	Электронная форма учебника		
23	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, обручами.	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
24	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат			
25	Акробатическая комбинация из упражнений в равновесии, стойках, кувырках	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
26	Упражнения с гимнастической скамейкой			
27	Упражнения на гимнастической стенке, перекладине			
28	Подтягивания, упражнения в висах и упорах			
29	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча			
30	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			

31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых способностей			
32	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	Электронная форма учебника		
33	ИОТ-047-21. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
34	Одновременный одношажный ход			
35	Одновременный двухшажный ход			
36	Спуски и подъемы			
37	Подъем в гору скользящим шагом			
38	Повороты, торможения. Прохождение дистанции до 2 км			
39	Спуски, повороты, торможения, подъёмы на пологом склоне. Прохождение дистанции до 2 км	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
40	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона			
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км			
42	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	www.school-collection.edu.ru		
43	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции			
44	Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	www.school-collection.edu.ru		
45	Соревнования на дистанцию 1 км			
46	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой	Электронная форма учебника		
47	ИОТ-017-21. Техника безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		

48	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд			
49	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
50	Передачи мяча над собой			
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
52	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
53	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки			
54	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
54	Закрепление техники и развитие координационных способностей. Учебная игра			
55	Учебная игра			
56	Учебная игра			
57	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
58	ИОТ-013-21. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт от 30 до 40 м	www.school-collection.edu.ru		
59	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения			
60	Бег с ускорением от 40 до 60 м			
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
62	Прыжки в длину с места			
63	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»			
64	Бег на результат 60 м			
65	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
66	Метание малого мяча			
67	Эстафетный бег. Подвижные игры. Лапта			
68	Эстафетный бег. Подвижные игры. Лапта			

8 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Электронная форма учебника		
2	ИОТ-013-21, ИОТ-014-21. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
3	Низкий старт до 70 м. Специальные беговые упражнения			
4	Кроссовый бег. Лапта	www.school-collection.edu.ru		
5	Кроссовый бег. Лапта			
6	Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега			
7	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
8	Техника метания малого мяча в цель и на дальность			
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
10	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
11	ИОТ- 017-21. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
12	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
13	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
14	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель			
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			

16	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар поворотам			
17	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	Электронная форма учебника		
18	ИОТ- 017-21. Волейбол. Правила игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
19	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
20	Прямой нападающий удар			
21	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	www.school-collection.edu.ru		
22	Тактические действия в защите и нападении			
23	Учебная игра			
24	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Учебная игра			
25	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы	Электронная форма учебника		
26	ИОТ-045-21. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Акробатическая комбинация из упражнений силовой направленности			
27	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене	http://www.fizkultu.ravshkole.ru/		
28	Кувырки вперёд и назад	www.school-collection.edu.ru		
29	Висы и упоры	www.school-collection.edu.ru		
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			
31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.			

32	Акробатические комбинации			
33	Упражнения на гимнастической стенке	www.school-collection.edu.ru		
34	Упражнения на гимнастической скамейке			
35	Гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	http://www.fizkulturaavshkole.ru/		
36	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины			
37	Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	http://www.fizkulturaavshkole.ru/		
38	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	www.school-collection.edu.ru		
39	Упражнения для развития гибкости			
40	ИОТ-047-21. Характеристика лыжных ходов.			
41	Одновременный одношажный ход	http://www.fizkulturaavshkole.ru/		
42	Попеременный двушажной ход	www.school-collection.edu.ru		
43	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом			
44	Коньковый ход			
45	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	http://www.fizkulturaavshkole.ru/		
46	Прохождение дистанции с применением изученных лыжных ходов.			
47	Виды спусков, поворотов, торможений, подъемов их характеристики. Прохождение дистанции до 1.5 км	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
48	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	http://www.fizkulturaavshkole.ru/		
49	Торможение и поворот «плугом»			
50	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием			
51	Прохождение дистанции с преодолением пологих спусков и подъемов до 3 км			

52	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
53	ИОТ-016-21. Правила баскетбола. Учебная игра 5x5	Российская электронная школа (resh.edu.ru)		
54	Техники ловли и передачи мяча. Учебная игра	www.school-collection.edu.ru		
55	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Учебная игра			
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
57	Техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра	www.school-collection.edu.ru		
58	Техники ведения мяча. Учебная игра			
59	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
61	ИОТ-013-21. Беговые упражнения. Кросс до 3000 метров			
62	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»			
63	Метание малого мяча на дальность с разбега.			
64	Основные приёмы игры в футбол. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
65	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Мини - футбол	www.school-collection.edu.ru		
66	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Мини - футбол			
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Мини - футбол			
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Мини - футбол			

9 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
1	ИОТ -013-21, ИОТ-014-21. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	Электронная форма учебника		
2	Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка»	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции			
4	Бег 30 метров на результат. Лапта-правила игры.	www.school-collection.edu.ru		
5	Высокий старт. Бег на дальние дистанции			
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	http://fizkultura-na5.ru/		
7	Бег 1000 метров на результат. Лапта			
8	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Лапта	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Лапта			
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	www.school-collection.edu.ru		
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
12	Профессионально-прикладная физическая культура	Электронная форма учебника		
13	Футбол. Правила игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
14	Ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	http://fizkultura-na5.ru/		
15	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Мини- футбол			
16	ИОТ-017-21. Волейбол. Правила игры.	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
17	Стойка волейболиста, передвижения в стойке. Учебная игра			

18	Приёмы и передачи на месте и в движении	http://www.fizkultu-ravshkole.ru/		
19	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	www.school-collection.edu.ru		
20	Удары и блокировка. Учебная игра			
21	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
22	Средства укрепления здоровья (массаж, банные процедуры)	Электронная форма учебника		
23	ИОТ-045-21. Гимнастические снаряды. Строевые приемы			
24	Строевые приемы. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	www.school-collection.edu.ru		
25	Строевые приемы. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	www.school-collection.edu.ru		
26	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комбинации из числа разученных упражнений			
27	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
28	Кувырок вперед-назад слитно			
29	Длинный кувырок с 3 шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)			
28	Акробатика-комбинация разученных приемов	http://fizkultura-na5.ru/		
29	Соединение акробатических приемов в комбинацию			
30	Составление комбинаций. Выполнение комбинаций из 4-5 элементов			
31	Выполнение комбинаций из 4-5 элементов			
32	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
33	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	Электронная форма учебника		
34	ИОТ-047-21. Строевые приемы с лыжами.	http://www.fizkultu-ravshkole.ru/		
35	Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 3 км			
36	Подъёмы, спуски, торможения. Техника выполнения на результат			

37	Виды лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км	http://fizkultura-na5.ru/		
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км			
39	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км			
40	Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 5 км			
41	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км			
42	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км			
43	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий			
44	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий			
45	Бег на лыжах 3 км-мальчики. 2 км -девочки на результат			
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
47	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	Электронная форма учебника		
48	ИОТ-017-21. Правила игры в баскетбол. Техника ловли и передач мяча	www.school-collection.edu.ru		
49	Техника ведения мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола			
50	Броски одной и двумя руками в прыжке, на месте, после ведения	www.school-collection.edu.ru		
51	Техника вырывания и выбивания мяча, перехвата. Игра по упрощённым правилам баскетбола	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
52	Техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей			
53	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола			
54	Игра по упрощённым правилам баскетбола			
55	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	Электронная форма учебника		
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
57	ИОТ- 013-21. Специальные беговые упражнения. Игра «Картошка»			
58	Бег на короткие дистанции			
59	Бег на длинные дистанции			
60	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»			

61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
62	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность			
63	Ведение, приёмы и передачи мяча. Мини - футбол	http://www.fizkulturaravshkole.ru/		
64	Остановки и удары по мячу с места и в движении. Мини - футбол			
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			

Приложение 1

Формы контроля:

- устный ответ;
- выполнений упражнений

Критерии оценивания:

Устный ответ

Высокий уровень (отметка «5») - ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенный уровень (отметка «4») – ответ содержит небольшие неточности и незначительные ошибки.

Базовый уровень (отметка «3») - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Низкий уровень (отметка «2») – незнание материала программы.

Выполнений упражнений

<i>Высокий уровень (отметка «5»)</i>	<i>Повышенный уровень (отметка «4»)</i>	<i>Базовый уровень (отметка «3»)</i>	<i>Низкий уровень (отметка «2»)</i>
Техника владения двигательными умениями и навыками			
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность			
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
Уровень физической подготовленности учащихся			
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике, ходьбе на лыжах - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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