

**Рассмотрена**  
на заседании ШМО  
учителей ИЗО, музыки, физической культуры, технологии, ОБЖ

Составлена на  
основе требований  
ФГОС ООО

Протокол от 29.08.2023 № 1\_  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ (Булдакова Ю.В.)

**Принята** на НМС МБОУ СОШ № 1  
Протокол от 30.08.2023 №\_1  
Председатель НМС \_\_\_\_\_ (Турова Е.В.)

**Утверждена**  
Приказом директора МБОУ СОШ № 1  
от 30. 08. 2023 г. № 102- ос  
\_\_\_\_\_ И.Ю. Глазырина

Адаптированная рабочая программа  
по **физической культуре**  
для **ученика**  
**9** класса

Количество часов: 102 часа  
( 3 час в неделю)

Составил:  
Булдаков Николай Николаевич  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категория

Воткинск  
2023-2024 учебный год

## І.Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура». Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область и используется для обучения ученика 9 класса МБОУ СОШ №1, обучающегося по АООП ООО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности".

Рабочая программа реализуется и ведется по учебникам:

- 5 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.
- 6 класс – Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.
- 7 класс - Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.
- 8 класс- Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.
- 9 класс - Физическая культура. 8-9 кл., Лях В.И., 2-е изд., М.: Просвещение, 2014 г.

**Цель курса:** обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развивать двигательную активность обучающихся,
- достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышать функциональные возможности основных систем организма,
- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- овладевать основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- -понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- -укреплять здоровье, развивать основные физические качества
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- -осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового

- образа жизни;
- -обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- -воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- 

На изучение учебного предмета «Физическая культура» с 5 по 9 класс отводится 510 часов:

- в 5 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;
- в 6 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;
- в 7 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;
- в 8 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;
- в 9 классе выделено 3 часа в неделю- 102 часа в год;

### **Коррекционная работа учителя**

предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса .

#### **Цели коррекционной работы :**

1. Обеспечить достижения учащимися государственных стандартов во владении учебного предмета.
2. Создать условия, способствующие освоению детьми с ограниченными возможностями здоровья адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования и их интеграции в образовательном учреждении;
3. Определить особенности организации образовательного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка;
4. Адаптировать образовательный процесс в соответствии с особенностями развития таких обучающихся.

5. Обеспечить коррекцию психологического развития и эмоционально – волевой сферы.

6. Активизировать познавательную деятельность.

7. Развитие умений и навыков самостоятельной учебной деятельности у учащихся с ОВЗ.

### **Коррекционные задачи:**

- Коррекция отклонения в интеллектуальном развитии.
- Коррекция нарушения звукопроизносительной сферы.
- Содействие преодолению неадекватных форм поведения, снятие эмоционального напряжения.
- Содействие приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения со сверстниками.
- активизация познавательной деятельности учащихся;
- повышение уровня их умственного развития;
- нормализация учебной деятельности;
- коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;
- социально-трудовая адаптация.

### **Основные подходы к организации учебного процесса для обучающегося с ОВЗ:**

Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности

- Приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ
- Индивидуальный подход
- Сочетание коррекционного обучения с лечебно-оздоровительными мероприятиями
- Повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий
- Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий
- Использование многократных указаний, упражнений
- Проявление большого такта со стороны учителя
- Использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы
- Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы
- Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций

### **Коррекционная направленность:**

В программе реализуется принцип *коррекционной направленности* обучения, конкретизированы пути коррекции и средств недостатков сенсомоторного, умственного и речевого развития детей с ОВЗ. В связи с этим в ней предусмотрено:

- обучение правильным способам организации познавательной деятельности, а именно направленному восприятию предметов и явлений окружающего мира;
- формирование с помощью педагога мыслительных операций сравнения, анализа и обобщения, развитие образного и логического мышления, а также связной речи;
- широкое применение специальных средств наглядности в учебном процессе;
- преодоление вербализма в речи, формализма в усвоении знаний с целью обогащения конкретных представлений об окружающей действительности, о человеке, природе и обществе.

Установкой на полноценное овладение обучающимися коммуникативной функцией языка обусловлены не только основные задачи его изучения в школе, но и содержание обучения, его методы, средства и организационные формы.

### **Особенности построения учебного процесса в работе с детьми с ОВЗ:**

- общая коррекционная направленность процесса обучения,
- обучение в домашних условиях,
- щадящий режим,
- создание положительной атмосферы на уроке,
- постоянное снижение тревожности детей, исключение иронии и выговоров,
- создание ситуации успеха, которая формирует чувство уверенности в себе, удовлетворения,
- опора на игру,
- целенаправленное стимулирование детей на уроке, возбуждение интереса.
- учитывать умственные, физические, эмоциональные нагрузки детей;
- устанавливать преемственность в развитии умственных способностей в процессе усвоения учебного материала и формирования необходимых знаний, умений и навыков;
- обеспечивать взаимосвязь и логическую последовательность всех видов деятельности в ходе занятия;
- учитывать возрастные особенности детей и специфику имеющихся отклонений в их развитии;
- обеспечивать соответствие учебным и воспитательным задачам развития.
- Эффективность структуры занятия зависит от содержания учебного материала;
- учебных целей и задач;
- методов и приемов обучения;
- возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **Основные подходы к организации учебного процесса для обучающегося с ОВЗ:**

Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности

- Приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ
- Индивидуальный подход
- Сочетание коррекционного обучения с лечебно-оздоровительными мероприятиями
- Повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий
- Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий
- Использование многократных указаний, упражнений
- Проявление большого такта со стороны учителя
- Использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы
- Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы
- Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций

1. Формы работы для детей с ОВЗ:
2. индивидуальная
3. групповая
4. по образцу
5. по алгоритму

### **Психолого - педагогическая характеристика обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА):**

Категория детей с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени

выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семенов, Е.М. Мастюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10-го пересмотра).

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. В настоящем стандарте предлагается типология, основанная на оценке сформированности познавательных и социальных способностей у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Группа обучающихся с НОДА дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

12) владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

13) умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

15) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной

практике и профессиональной ориентации.

### Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

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

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе

достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

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

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

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### **Познавательные УУД**

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи),

интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства

(аргументы);

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;

- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Предметные результаты:**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечивают:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура» отражают:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

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

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

**Выпускник научится:**

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

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным

физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных -упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## III. Содержание учебного предмета. курса.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

Элементы видов спорта такие как плавание, заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в МБОУ СОШ № 1, а так же климато-географических и региональных особенностей Удмуртской Республики.

## **IV. Содержание тем, разделов.**

### **5 класс**

**Содержание: Лёгкая атлетика.** Высокий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Челночный бег 3\*10м. Бег на 60 м-контроль. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания- учёт.. Бег 1500м . Метание малого мяча на дальность.. Высокий старт 30-60 м. Наклон вперёд из положения стоя- учёт. Специально-беговые упражнения. . Передвижения в футболе. Удар внутренней стороной стопы в футболе. Остановка катящегося мяча подошвой в футболе. Ведение мяча в футболе. Футбол- игровые элементы. Двухсторонняя игра.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом. . Ловля мяча двумя руками. Ловля и передачи двумя руками от груди на месте. Техника ловли, передачи, ведение. Бросок двумя руками от груди. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.

### **Волейбол.**

Передвижения, стойки, остановки, перемещения. Приём и передачи мяча. Основные приёмы игры. Передача мяча сверху 2 руками над

собой. Передачи мяча в парах. Упрощённые правила игры в волейбол.

**Гимнастика.** Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

**Лыжные гонки.** Одновременный душажный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м., на скорость. Подъём и спуск.

**Ритмика.** Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

## 6 класс

**Содержание: Лёгкая атлетика.** Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Наклон. Бег 1500м . Бег 60 м. Бег 500 м. Метание малого мяча. Эстафетный бег.

**Спортивные игры.** Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча .

**Гимнастика.** Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

**Лыжные гонки.** Одновременный душажный ход. Скользящий шаг. Дистанция 1000 м., 600 м. на скорость .Подъём и спуск.

**Ритмика.** Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка. «Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

## 7 класс.

### Содержание:

**Лёгкая атлетика.** Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м.Бег500 м. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяч. Командно- тактические действия.

**Гимнастика.** Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Опорный прыжок.

**Лыжные гонки.** Одновременный душажный ход. Попеременный четырехшажный ход .Скользящий шаг Подъём и спуск. Дистанция 3000 м.,5000м на скорость .

**Ритмика.** Музыкально-ритмические навыки. Народный танец. Танцы народов мира. Вариации. «Мода и танец». Инсценировка.

«Творческая мастерская». Эстрадный танец. Современный танец.

### 8 класс

**Содержание: Лёгкая атлетика.** Бег на скорость 30 м. Высокий старт. Низкий старт. Бег 60-100 м. Челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места- учёт. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м . Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Техника бега с преодолением препятствий.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Бег с изменением направления и скорости. Техника ловли, передачи, ведения. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Подвижные игры с мячом. Штрафной бросок.

**Волейбол.** Стойки и передвижения.. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

**Футбол.** Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.

**Гимнастика.** Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Висы и упоры. Акробатические упражнения: для мальчиков- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; для девочек- мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Опорный прыжок- согнув ноги для мальчиков, прыжок боком для девочек.. Полоса препятствий.

**Лыжные гонки.** Одновременный одношажный ход скоростной (стартовый) вариант Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение « плугом» и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м- дев., 3000м. – юноши на скорость .

Прохождения дистанции 1000 метров.

### 9 класс

**Содержание: Лёгкая атлетика.** Высокий старт. Челночный бег 3\*10м. Бег на 60 м Прыжок в длину с места-учёт Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением. Подтягивания. Бег 1000м .Бег 60 м.Бег500 м. Метание малого мяча. Л\а. Высокий старт 30-60 м. Специально-беговые упражнения. Удмуртские народные игры.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения. Бросок одной рукой от плеча. Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. Волейбол. Техника подачи, приема и передачи мяча, нападающий удар, игра через сетку. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногами, остановка мяча ногами, отбор мяча .Командно- тактические действия.

**Гимнастика.** Акробатические упражнения. Ласточка. Выпады. Комбинации на бревне, на скамейке. Простейшие упражнения на

гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Лазанье по гимнастической стенке Стойка на лопатках. Перелазания через коня. Опорный прыжок. Полоса препятствий.

**Лыжные гонки.** Техника конькового хода, подъёмы и спуски со склона, торможение и повороты. Скользящий шаг.. Дистанция 2000м-дев., 3000м. – юноши на скорость . Прохождение дистанции 1000 метров.

## V. Тематическое планирование

### Физическая культура 9 класс (3 часа в неделю)

#### 1) Учебный план

№ Раздела	Название раздела	Всего часов	Теоретические	Практические	Контроль
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе уроков		
2	Лёгкая атлетика	28		12	16
3	Гимнастика	16		16	
4	Спортивные игры( футбол, баскетбол, волейбол)	40		14+14+12	
5.	Лыжные гонки	18		17	1
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		<b>85</b>	<b>17</b>

#### 2) Тематический план

#### 9 класс ( 3 часа в неделю)

№ урока	Название раздела, темы	Всего часов	Теоретические	Практические	Контроль
1	Лёгкая атлетика, футбол.	12+6		6+6	6
1.	Ла. Инструктаж по технике безопасности. ( №46).	1		1	
2.	Ла. Обучение технике спринтерского бега, старт,	1		1	

	разгон.				
3.	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма	1		1	
4.	Ла. Отработка навыков бега. Бег на скорость 30м. Высокий старт.	1		1	
5.	Ла . Бег на 60 м. – учёт. Совершенствование низкого старта.	1			1
6.	Футбол. Удар носком.	1		1	
7.	Ла. Челночный бег 3*10м . Прыжок в длину.	1		1	
8.	Ла. Прыжок в длину с места- учёт. Бег с ускорением.	1			1
9.	Футбол. . Удар серединой лба на месте.	1		1	
10.	Ла. Эстафетный бег. Подтягивания – учёт.	1			1
11.	Ла. Гибкость- учёт. Обучение прыжку в длину с разбега.	1			1
12.	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		1	
13.	Ла. Бег 1 км. - учёт.	1			1
14.	Ла. Метание малого мяча.	1		1	
15.	Футбол. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	
16.	Ла. Метание малого мяча - учёт.	1			1
17.	Ла. Техника бега с преодолением препятствий.	1		1	
18.	Футбол. Двухсторонняя игра.	1		1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
19.	Б\б. Инструктаж № 48. Бег с изменением направления и скорости.	1		1	
20.	Б\б. Обучение передачи одной рукой от плеча.	1		1	
21.	Б\б. Обучение передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		1	
22.	Б\б. Передачи мяча при встречном движении.	1		1	
23.	Б\б. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1		1	
24.	Б\б. Обучение броску мяча одной рукой от головы в движении.	1		1	
25.	Б\б. Закрепление броску мяча одной рукой от головы в движении.	1		1	

26.	Б\б. Подвижные игры с мячом. Двухсторонняя игра.	1		1	
27	Б/б. Техника ловли, передачи, ведения. Двухсторонняя игра.	1		1	
28.	Б/б. . Техника ловли, передачи, ведения. Двухсторонняя игра.	1		1	
29	Б\б. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Держание игрока с мячом.	1		1	
30	Б\б. Закрепление вырыванию и выбиванию мяча. Держание игрока с мячом.	1		1	
31	Б/б.Обучение штрафному броску. Двухсторонняя игра.	1		1	
32	Б/б. Закрепление штрафного броска. Двухсторонняя игра.	1		1	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
33	Г\а. Инструктаж № 45	1		1	
34	Г\а. Ознакомление с акробатической комбинацией.	1		1	
35	Г\а. Закрепление акробатической комбинации.	1		1	
36	Г\а. Ознакомление с комбинацией на бревне, на скамейке.	1		1	
37	Г\а. Закрепление комбинации на бревне, на скамейке.	1		1	
38	Г\а. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.	1		1	
39	Г\а. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки.	1		1	
40	Г\а. . Лазанье по гимнастической стенке.	1		1	
41	Г\а. Лазанье по гимнастической стенке.	1		1	
42	Г\а. Совершенствование стойки на лопатках.	1		1	
43	Г\а. Совершенствование стойки на лопатках.	1		1	
44	Г\а. Совершенствование лазания по скамье.	1		1	
45	Г\а. Обучение опорному прыжку- согнув ноги для мальчиков, прыжок боком для девочек.	1		1	
46	Г\а. Совершенствование опорного прыжка.	1		1	
47	Г\а. Закрепление опорного прыжка.	1		1	
48	Г\а. Полоса препятствий.	1		1	
<b>4.</b>	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>18</b>		<b>17</b>	<b>1</b>
49	Лг. Инструктаж №47.	1		1	

50	Лг. Техника ступающего шага.	1		1	
51	Лг. Обучение одновременному одношажному ходу скоростной (стартовый) вариант.	1		1	
52	Лг. Закрепление одновременного одношажного хода скоростной (стартовый) вариант.	1		1	
53	Лг. Совершенствование одновременного одношажного хода скоростной (стартовый) вариант.	1		1	
54	Лг. Обучение технике конькового хода.	1		1	
55	Лг. Закрепление техники конькового хода.	1		1	
56	Лг. Совершенствование техники конькового хода.	1		1	
57	Лг. Подъёмы и спуски со склона	1		1	
58	Лг. Закрепление подъёмов и спусков.	1		1	
59	Лг. Обучение торможение « плугом» и повороты	1		1	
60	Лг. Закрепление торможения « плугом» и повороты	1		1	
61	Лг. Совершенствование скользящего шага.	1		1	
62	Лг. Передвижения 1000м. скользящим шагом.	1		1	
63	Лг. Передвижения 1000м. скользящим шагом.	1		1	
64.	Лг. Прохождение дистанции 3000м.-мальчики.2000 м .- девочки..	1			1
65	Лг. Катание с горок. Эстафеты.	1		1	
66.	Лг. Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	1		1	
	<b>Тема: Спортивные игры.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
67	Вб. Совершенствование техники передвижений, стоек, остановок.	1		1	
68	Вб. Обучение нижней прямой подачи мяча..	1		1	
69	Вб. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	1		1	
70	Вб. Закрепление нижней прямой подачи мяча.	1		1	
71	Вб. Обучение приёму подачи.	1		1	
72.	Вб. Совершенствование приёму подачи.	1		1	
73.	Вб. Закрепление приёму подачи.	1		1	
74	Вб. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Игра через сетку.	1		1	
<b>75</b>	Вб. Совершенствование отбиванию мяча кулаком через сетку. Игра через сетку.	1		1	
76	Вб. Закрепление отбиванию мяча кулаком через сетку. Игра через сетку.	1		1	
77	Вб. Индивидуальные упражнения с мячом. Игра через	1		1	

	сетку.				
78	Вб. Групповые упражнения с мячом. Игра через сетку.	1		1	
	<b>Тема: Лёгкая атлетика, футбол.</b>	<b>16+8</b>		<b>7+8</b>	<b>9</b>
79	Ла. Совершенствование техники высокого старта 15м. Бег 30м.- учёт.	1			1
80	Ла. Спринтерский бег 30-60м. Совершенствование низкого старта. Подтягивания- учёт.	1			1
81	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком.	1		1	
82	Ла. Наклон вперёд- учёт.	1			1
83	Ла. Бег 60 м.- учёт, беговые упражнения.	1			1
84.	Футбол. Удар серединой лба на месте. Двухсторонняя игра.	1		1	
85	Ла. Прыжок в длину с места - учёт. Бег 100м.	1			1
86	Ла. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3*10м. – учёт.	1			1
87	Футбол. . Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Двухсторонняя игра	1		1	
88	Ла. Бег 2 км – учёт.	1			1
89.	Ла. Бег с ускорением.	1		1	
90	Футбол. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	
91	Л.а. Совершенствование бега с преодолением препятствий.	1		1	
92	<b>Итоговый зачет.</b>	1			1
93	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра	1		1	
94	Ла .Отработка метания мяча.	1		1	
95	Ла. Метание мяча на дальность-учёт.	1			1
96	Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра	1		1	
97	Ла. Техника равномерного бега.	1		1	
98	Л/а. Эстафетный бег.	1		1	

99	Футбол. . Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.	1		1	
100	Л/а. Совершенствование бега с преодолением препятствий.	1		1	
101	Л/а. Развитие выносливости.	1		1	
102	Футбол. . Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.	1		1	

### Практическая часть программы (контроль)

Контрольные упражнения	Уровень					
	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
	мальчики			девочки		
Подтягивания в висе (мальч.) из виса лёжа согнувшись(дев.), кол-во раз	10	6	4	18	11	9
Прыжок в длину с места, см	200	185	175	175	155	150
Наклон вперёд из положения стоя, см.	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Метание мяча, м	40	35	30	26	21	18
Челночный бег 3*10м.	8.0	8.6	9.1	8.6	9.2	10.0
Бег на 60 м	8.7	9.7	10.0	9.6	10.6	10.9
Бег на 2000 метров	9.00	9.30	9.55	11.0	11.40	12.10
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.(кол-во раз)	47	36	30	40	30	25

Ходьба на лыжах на,3 км-м.,мин.	16.30	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30
Итоговый зачет						

#### 4)Учебная программа

Количество часов в неделю: 3ч (за год 102ч)

№ уроков	Всего часов	Название раздела Темы уроков.	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты		
				Предметные	Мета предметные	Личностные
		<b>Лёгкая атлетика:28 ч.</b>				
1.	1.	Вводный инструктаж №46.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и</p>	<p>- Обучающийся познакомиться с правилами поведения и техникой безопасности на уроке. Научится выполнять построение по росту, знать команду «становись», различать понятия скорость и ускорение, знать технику прыжка в длину с места; выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>- технически правильно</p>	<p><u>Регулятивные УУД:</u> -определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя. -принимать учебную задачу; -соблюдать требования техники безопасности;Объективно оценивать свои умения; распределять силы на беговой дистанции, соблюдать технику безопасности со скакалкой;</p>	<p>Формировать выносливость и силу воли при выполнении физических упражнений. Развивать координационные способности. Проявлять координацию при выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Развивать выносливость, упорство. Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться .</p>
2.	2.	Обучение технике спринтерского бега, старт, разгон.				
3.	3.	Отработка навыков бега. Бег на скорость 30м. Высокий старт.				
4.	4.	Бег на 60 м. – учёт. Совершенствование низкого старта.				
5.	5.	Челночный бег 3*10м . Прыжок в длину.				
6.	6.	Прыжок в длину с места-учёт. Бег с ускорением.				
7.	7.	Эстафетный бег.				

		Подтягивания – учёт.	погодных условий. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.	держат корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	<u>Познавательные УУД:</u> -правильно выполнять простые строевые действия; -выполнять прыжок с места; уметь контролировать скорость и ускоряться <u>Коммуникативные УУД:</u> -уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений; умение работать в команде, оказывать поддержку.
8.	8.	Гибкость- учёт. Обучение прыжку в длину с разбега.			
9.	9.	Бег 1 км. - учёт.			
10.	10.	. Метание малого мяча.			
11.	11.	Метание малого мяча - учёт.			
12.	12.	Техника бега с преодолением препятствий.			
13.	13.	Совершенствование техники высокого старта15м. Бег 30м.- учёт.			
14.	14.	. Спринтерский бег 30-60м. Совершенствование низкого старта. Подтягивания- учёт.			
15.	15.	Наклон вперёд- учёт.			
16.	16.	Бег 60 м.- учёт, беговые упражнения.			
17.	17.	Прыжок в длину с места - учёт. Бег 100м.			
18.	18.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3*10м. – учёт.			

19.	19.	Бег 2 км – учёт.	быстроты и координации при метании мяча.			
20.	20.	. Бег с ускорением.				
21.	21.	Совершенствование бега с преодолением препятствий.				
22.	22.	<b>Итоговый зачет.</b>				
23.	23.	Отработка метания мяча.				
24.	24.	Метание мяча на дальность-учёт.				
25.	25.	Техника равномерного бега.				
26.	26.	Эстафетный бег.				
27.	27.	Совершенствование бега с преодолением препятствий.				
28.	28.	Развитие выносливости.				
		<b>Спортивные игры:40часов футбол</b>				
1.	29.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Понимать технику: ударов по мячу, вбрасывание мяча,передач мяча,	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять цель выполнения заданий на уроке,	Уметь активно включаться в коллективную деятельность проявлять терпение при выполнении
2.	30.	Удар носком.				

3.	31.	. Удар серединой лба на месте.	<p>организации и проведении игры. Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий .</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ударов по мячу. Осваивать технику ударов, ведения и передачи мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ударов, ведения и</p>	<p>ведения мяча,. Знать правила игры в футбол Соблюдать технику безопасности при игре.</p>	<p>под руководством учителя. -принимать учебную задачу; -соблюдать требования техники безопасности; <u>Познавательные УУД:</u> Знать комплекс упражнений с мячом. Подвижные игры с мячом. Правила организации и проведения игр. <u>Коммуникативные УУД:</u> находить ошибки при выполнении заданий, стремится их исправить. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений; уметь работать в команде, оказывать поддержку.</p>	<p>сложных заданий.</p>
4.	32.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.				
5.	33.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.				
6.	34.	Двухсторонняя игра.				
7.	35.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком.				
8.	36.	Удар серединой лба на месте. Двухсторонняя игра.				
9.	37.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Двухсторонняя игра				
10.	38.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.				
11.	39.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра				

12.	40.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра	передачи мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом.			
13.	41.	Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.				
14.	42.	Комбинация. Двухсторонняя игра футбол.				
		<b>Баскетбол</b>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры. Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Понимать технику: ловли мяча, передач мяча, ведения мяча, броска в кольцо. Знать правила подвижных игр и баскетбола. Соблюдать технику безопасности при игре.	<u>Регулятивные УУД:</u> Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя. -принимать учебную задачу; -соблюдать требования техники безопасности; <u>Познавательные УУД:</u> Знать комплекс упражнений с мячом. Подвижные игры с мячом. Правила организации и проведения игр. <u>Коммуникативные</u>	Уметь активно включаться в коллективную деятельность проявлять терпение при выполнении сложных заданий
1.	43.	Б/б. Инструктаж № 48. Бег с изменением направления и скорости.				
2.	44.	Б/б. Обучение передачи одной рукой от плеча.				
3.	45.	Б/б. Обучение передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.				
4.	46.	Б/б. Передачи мяча при встречном движении.				
5.	47.	Б/б. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.				
6.	48.	Б/б. Обучение броску мяча одной рукой от головы в движении.				

7.	49.	Б\б. Закрепление броску мяча одной рукой от головы в движении.	<p>технических действий в игре.          Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.          Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.          Описывать технику бросков мяча. Осваивать технику бросков, ловли, ведения и передачи мяча.          Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков, ловли и передачи мяча.          Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом.          .</p>	<p><u>УУД</u>: находить ошибки при выполнении заданий, стремиться их исправить.          Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений;          уметь работать в команде, оказывать поддержку</p>					
8.	50.	Б\б. Подвижные игры с мячом. Двухсторонняя игра.							
9	51.	Б/б. Техника ловли, передачи, ведения. Двухсторонняя игра.							
10	52.	Б/б. . Техника ловли, передачи, ведения. Двухсторонняя игра.							
11	53.	Б\б. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Держание игрока с мячом.							
12	54.	Б\б. Закрепление вырыванию и выбиванию мяча. Держание игрока с мячом.							
13	55.	Б/б.Обучение штрафному броску. Двухсторонняя игра.							
14	56.	Б/б. Закрепление штрафного броска. Двухсторонняя игра.							
		<b>Волейбол.</b>				.			
1.	57.	В\б. Совершенствование				Осваивать	Понимать	<u>Регулятивные</u>	Уметь активно включаться

		техники передвижений, стоек, остановок.	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры. Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Описывать технику перемещений, подачи мяча, отбивание мяча. Осваивать технику перемещений, подачи мяча, отбивание	технику: подачи мяча,, передач мяча, отбивания мяча. Знать правила подвижных игр и волейбола. Соблюдать технику безопасности при игре	<u>УУД:</u> Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя. -принимать учебную задачу; -соблюдать требования техники безопасности; <u>Познавательные УУД:</u> Знать комплекс упражнений с мячом. Подвижные игры с мячом. Правила организации и проведения игр. <u>Коммуникативные УУД:</u> находить ошибки при выполнении заданий, стремится их исправить. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений; уметь работать в команде, оказывать поддержку	в коллективную деятельность проявлять терпение при выполнении сложных заданий
2.	58.	В\б. Обучение нижней прямой подачи мяча..				
3.	59.	В\б. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.				
4.	60.	В\б. Закрепление нижней прямой подачи мяча.				
5.	61.	В\б. Обучение приёму подачи.				
6.	62.	В\б. Совершенствование приёму подачи.				
7.	63.	В\б. Закрепление приёму подачи.				
8.	64.	В\б. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Игра через сетку.				
9.	65.	В\б. Совершенствование отбиванию мяча кулаком через сетку. Игра через сетку.				
10.	66.	В\б. Закрепление отбиванию мяча кулаком через сетку. Игра через сетку.				

11.	67.	В\б. Индивидуальные упражнения с мячом. Игра через сетку.	мяча ,передачи мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перемещений, подачи мяча, отбивание мяча Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом.			
12.	68.	В\б. Групповые упражнения с мячом. Игра через сетку.				
		<b>Гимнастика 16 часов</b>				
1.	69.	Г\а. Инструктаж № 45	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	Обучающийся познакомится с организующими командами и приёмами. Акробатическими упражнениями, упражнениями на гибкость, прикладно-акробатическими упражнениями. Строевыми упражнениями. Подвижными играми с элементами гимнастики	<u>Регулятивные</u> УУД: Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя. -принимать учебную задачу; -соблюдать требования техники безопасности; <u>Познавательные</u> УУД: уметь выполнять лазания по скамейке, перекаты вперед и назад, лазанье по шведской стенке, кувырок вперед и назад, упражнение	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физических упражнений.  Развивать координационные способности, гибкость.
2.	70.	Г\а. Ознакомление с акробатической комбинацией.				
3.	71.	Г\а. Закрепление акробатической комбинации.				
4.	72.	Г\а. Ознакомление с комбинацией на бревне, на скамейке.				
5.	73.	Г\а. Закрепление комбинации на бревне, на скамейке.				
6.	74.	Г\а. Простейшие упражнения на				

		гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.	<p>акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p>на равновесие «ласточка», комплекс акробатических упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные УУД</u>: находить ошибки при выполнении заданий, стремится их исправить.</p> <p>Уметь координировать свои действия</p>	
7.	75.	Г\а. Акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты и перевороты, кувырки.			
8.	76.	Г\а. . Лазанье по гимнастической стенке.			
9.	77.	Г\а. Лазанье по гимнастической стенке.			
10	78.	Г\а. Совершенствование стойки на лопатках.			
11	79.	Г\а. Совершенствование стойки на лопатках.			
12	80.	Г\а. Совершенствование лазания по скамье.			
13	81.	Г\а. Обучение опорному прыжку- согнув ноги для мальчиков, прыжок боком для девочек.			
14	82.	Г\а. Совершенствование опорного прыжка.			
15	83.	Г\а. Закрепление опорного			

		прыжка.				
16	84.	Г\а. Полоса препятствий.				
		<b>Лыжные гонки- 16 часов.</b>				
1	85	Л\г. Инструктаж №47.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении</p>	<p>Обучающийся будет знать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Понятия: спуски, подъёмы, скользящий шаг, ступающий шаг, скольжение.</p> <p>Подвижные игры на лыжах.</p>	<p>Определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.</p> <p>-принимать учебную задачу;</p> <p>- соблюдать требования техники безопасности;</p> <p><u>Познавательные УУД:</u> Правильно надевать лыжи. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнять спуски и подъёмы.</p> <p>Передвигаться на лыжах без палок.</p> <p>Играть в подвижные игры на лыжах.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> упорство при освоении техники передвижения на лыжах</p> <p>Проявлять</p>	<p>Активно включаться в работу. Внимательно слушать учителя.</p> <p>Проявлять координационные качества, силу, ловкость, скорость при передвижении на лыжах. Оказывать помощь и поддержку одноклассникам.</p>
2	86	Л\г. Техника ступающего шага.				
3	87	Л\г. Обучение одновременному одношажному ходу скоростной (стартовый) вариант.				
4	88	Л\г. Закрепление одновременного одношажного хода скоростной (стартовый) вариант.				
5	89	Л\г. Совершенствование одновременного одношажного хода скоростной (стартовый) вариант.				
6	90	Л\г. Обучение технике конькового хода.				
7	91	Л\г. Закрепление техники конькового хода.				
8	92	Л\г. Совершенствование				

		техники конькового хода.	поворотов, спусков и подъемов.		положительные качества личности.	
9	93	Л\г. Подъёмы и спуски со склона				
10	94	Л\г. Закрепление подъёмов и спусков.				
11	95	Л\г. Обучение торможение « плугом» и повороты				
12	96	Л\г. Закрепление торможения « плугом» и повороты				
13	97	Л\г. Совершенствование скользящего шага.				
	14	98				
15	99	Л\г. Передвижения 1000м. скользящим шагом.				
16	100	Л\г. Прохождение дистанции 3000м.- мальчики.2000 м .- девочки..				
17	101	Л\г. Катание с горок. Эстафеты.				
18	102	Л\г. Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.				

**Приложение**  
**Перечень КИМ**

Контрольные упражнения	Источник
Подтягивания в висе (мальч.) из виса лёжа согнувшись(дев.), кол-во раз	В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-7 классы – М.:Просвещение 2013г.  Физическая культура. 5-7 кл., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., 2-е изд. М.: Просвещение, 2013 г.
Прыжок в длину с места, см	
Наклон вперёд из положения стоя,см.	
Метание мяча,м	
Челночный бег 3*10м.	
Бег на 60 м	
Бег на 2000 метров	
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.(кол-во раз)	
Ходьба на лыжах на,3 км-м.,мин.	
Итоговый зачет.	

**Методический инструментарий оценки достижения предметных результатов обучающихся**

**Шкала оценивания:**

В школе вводится пятибалльная система цифровых отметок (оценок):

5-"отлично",

4-"хорошо",

3- "удовлетворительно",

2-"неудовлетворительно",

1-"единица".

Устанавливаются следующие нормы оценок по предметам:

• **Балл "5"**- ставится, когда ученик обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности учебных программ; выделяют главные положения в изученном материале. Двигательные упражнения выполняет в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показывает знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

• **Балл "4"**- ставится, когда ученик обнаруживает усвоение обязательного и частично повышенного уровня сложности учебных программ. Двигательные упражнения выполняет в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показывает знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

• **Балл "3"**- ставится, когда ученик обнаруживает усвоение обязательного уровня учебных программ, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении. Двигательные упражнения выполняет правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показывает знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

• **Балл "2"**- ставится, когда у ученика имеются представления об изучаемом материале, но все же большая часть обязательного уровня учебных программ не усвоена. Двигательные упражнения выполняет неправильно, с грубыми ошибками или не выполняет; в играх учащийся показывает слабое знание правил, не умеет пользоваться изученными упражнениями.

• **Балл "1"**- ставится, когда у ученика отсутствуют какие-либо знания об изучаемом материале. Двигательные упражнения выполняет неправильно.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
	мальчики			девочки		
Подтягивания в висе (мальч.) из виса лёжа согнувшись(дев.), кол-во раз	10	6	4	18	11	9
Прыжок в длину с места, см	200	185	175	175	155	150
Наклон вперед из положения стоя, см.	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Метание мяча, м	40	35	30	26	21	18

Челночный бег 3*10м.	8.0	8.6	9.1	8.6	9.2	10.0
Бег на 60 м	8.7	9.7	10.0	9.6	10.6	10.9
Бег на 2000 метров	9.00	9.30	9.55	11.0	11.40	12.10
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.(кол-во раз)	47	36	30	40	30	25
Ходьба на лыжах на,3 км-м.,мин.	16.30	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30

### Критерии оценивания видов контроля, практических работ:

**Устный опрос (в т.ч. викторины, КВН, соревнования, интеллектуальные бои и т.д.): , письменная работа (контрольная, самостоятельная, диктант, сочинение и т.д.), практическая(в т.ч. лабораторная):**

**отметка «5, если:**

устный ответ ученика, письменная работа, практическая деятельность в полном объеме соответствует требованиям учебной программы, допускается один недочет, объем знаний составляет 90-100% содержания (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное устное или письменное сообщение на определенную тему;

ученик демонстрирует умение применять определения, правила в конкретных случаях, с обоснованием своего суждения, применением знания на практике, приведением собственных аргументов.

Возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые ученик легко исправил по замечанию учителя.

**отметка «4», если:**

устный ответ ученика, письменная работа, практическая деятельность и/или её результаты в общем соответствуют требованиям учебной программы, но имеются одна или две негрубые ошибки, или три недочета и объем знаний составляет 70-90% запланированного изучения содержания учебного материала (правильный, но не совсем точный ответ).

**отметка «3», если:**

устный ответ ученика, письменная работа, практическая деятельность в основном соответствуют требованиям программы, однако имеется: 1 грубая ошибка и 2-3 неточных ответа/или 2-4 недочета, при этом обучающийся владеет знаниями в объеме 50-70% запланированного изучения содержания учебного материала (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или в формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно ученик обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно.

**отметка«2», если:**

устный ответ ученика, письменная работа, практическая деятельность и её результаты частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки, объем знаний обучающегося составляет 20-50% запланированного изучения содержания учебного материала (неправильный ответ).

**отметка«1», если:**

устный ответ ученика, письменная работа, практическая, проектная деятельность и её результаты не соответствуют требованиям программы, имеются грубые ошибки, объем знаний обучающегося составляет менее 20-% запланированного изучения содержания учебного материала (неправильный ответ).

### Тестовые работы:

Задания с выбором ответа (закрытый тест), задания « дополните предложение» (открытый тест) оценивается в один и два балла соответственно. Как правило, на одно задание с выбором ответа приходится около минуты, а на составление свободного ответа – около трёх минут.

Пример открытого теста: прочитайте текст, заполните пропущенные места. *«В хлоропластах зеленых растений поглощается ..., выделяется ... и образуется ... только на свету. При дыхании растений и в темноте, и на свету поглощается ... и выделяется ...»*

Критерии оценок:

«5»: 90 – 100 % от общего числа баллов

«4»: 70-90 % от общего числа баллов

«3»: 50-70 % от общего числа баллов

«2»: 20-50 % от общего числа баллов

«1» менее 20 % от общего числа баллов

### Доклад, выступление:

Количество баллов	Критерии оценивания			
	Полнота освещения вопроса	Качество выступления	Умение отвечать на вопросы: лаконичность и аргументированность	Адекватное использование наглядных средств
2/3	Ученик выполнил задание, тема не раскрыта, материал не систематизирован, не выстроена логика выступления	Регламент выступления не соблюден, выступление сводится непосредственно к чтению текста, не поддерживается визуальный контакт с аудиторией, не выделяется времени на восприятие информации	Ученик не смог ответить на вопросы	Ученик не использовал никаких наглядных средств
3/4	Ученик справился с заданием, тема не до конца раскрыта, имеются незначительные неточности, слабая систематизации	Немного нарушен регламент выступления, выступающий считывает информацию со слайдов, слабо поддерживается визуальный контакт с аудиторией,	Ученик ответил на все вопросы, хотя были не точности в ответах, и аргументации	Ученик не адекватно применил наглядные средства, наглядные средства не относятся к теме, или плохо ее раскрывают

	информации, есть нарушения в логике выступления	мало выделяется времени на восприятие информации		
4/5	Ученик справился с заданием, тема раскрыта, успешно извлечена информация, систематизирована, выстроена логика выступления	Регламент не нарушен, выступающий опирается на опорный конспект, говорит своими словами, комментирует слайды, поддерживается визуальный контакт с аудиторией	Ученик четко и лаконично ответил на все заданные вопросы	Ученик адекватно подобрал, разработал наглядные средства раскрывающие тему выступления

### Электронная презентация:

Количество баллов	Критерии оценивания			
	Полнота освещения вопроса	Качество презентации	Умение отвечать на вопросы: лаконичность и аргументированность	Дизайн презентации
2/3	Ученик или группа учащихся выполнили задание, тема не раскрыта, материал не систематизирован, не выстроена логика презентации	Регламент презентации не соблюден, информация, изложенная в презентации не соответствует обозначенной теме, переизбыток или недостаток текстовой информации, полностью заимствованная с литературы, Интернета	Ученик не смог ответить на вопросы	Иллюстрации низкого качества, отсутствуют необходимые таблицы, схемы графики, эффекты примененные в презентации отвлекают от содержания
3/4	Ученик или группа учащихся создали презентацию, тема творческого задания не до конца раскрыта, имеются незначительные неточности, слабая систематизация	Немного нарушен регламент презентации, информация по проблеме изложена не полностью, присутствуют незначительные недочеты, использованы различные источники информации, материал проанализирован	Ученик ответил на все вопросы, хотя были не точности в ответах, и аргументации	Иллюстрации хорошего качества, подобрана соответствующая графическая информация, примененные эффекты немного мешают усвоению информации

	информации, есть нарушения в логике презентации			
4/5	Ученик или группа учащихся справились с заданием, тема раскрыта, успешно извлечена информация, систематизирована, выстроена логика презентации	Презентация разработана самими учащимися, регламент не нарушен, информация изложена полно и четко, текст на слайде представляет собой опорный конспект, отсутствует переизбыток информации	Ученик четко и лаконично ответил на все заданные вопросы	Дизайн презентации четко продуман, примененные эффекты помогают усвоению информации, не отвлекают внимание

**Критерии оценивания проекта, творческой работы, творческого проекта:**

Ниже базового уровня (отметка «1», «2»)	Базовый уровень (отметка «3»)	Выше базового (отметка «4», «5»)
<b>Критерий №1. Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем</b>		
Работа в целом свидетельствует о низкой способности самостоятельно ставить проблему и находить пути ее решения; не продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, постигать более глубокого понимания изученного. Данный уровень оценивается отметкой «2»  Неподготовленный к защите проект, оценивается отметкой «1».	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути ее решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути ее решения; продемонстрировано хорошее владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы. Данный уровень оценивается отметкой «4».  Работа свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути ее решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение

		самостоятельно мыслить; продемонстрирована повышенная способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы. Данный уровень оценивается отметкой «5».
<b>Критерий № 2. Сформированность предметных знаний и способов действий</b>		
Ученик плохо понимает содержание выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы наблюдаются грубые ошибки. Данный уровень оценивается отметкой «2».	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продemonстрировано хорошее владение предметом проектной деятельности. Присутствуют незначительные ошибки. Данный уровень оценивается отметкой «4».
Неподготовленный к защите проект, оценивается отметкой «1».		Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют. Данный уровень оценивается отметкой «5».
<b>Критерий № 3. Сформированность регулятивных действий</b>		
На низком уровне продемонстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа не доведена до конца и представлена комиссии в незавершенном виде; большинство этапов выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. Элементы самооценки и самоконтроля учащегося отсутствуют. Данный уровень оценивается отметкой «2».	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии; некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля учащегося	Работа хорошо спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены большинство этапов обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись с помощью руководителя проекта. Данный уровень оценивается отметкой «4».
Неподготовленный к защите проект, оценивается отметкой «1».		Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно Данный уровень оценивается отметкой «5».
<b>Критерий № 4. Сформированность коммуникативных действий</b>		

<p>На низком уровне продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Данный уровень оценивается отметкой «2».</p> <p>Неподготовленный к защите проект, оценивается отметкой «1».</p>	<p>Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации.</p>	<p>Тема достаточно полно раскрыта. Текст/сообщение структурированы. Основные мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа вызывает интерес. Данный уровень оценивается отметкой «4».</p> <p>Тема раскрыта полностью. Текст/сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа вызывает повышенный интерес.</p> <p>Данный уровень оценивается отметкой «5».</p>
--	---	--