



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Коврова  
"Гимназия №1 имени А.Н. Барсукова"


РАССМОТРЕНО  
на заседании НМС  
Протокол №1

  
Краснова И.А.  
от «28» августа 2015 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора по УВР

  
Корышева И.В.  
«28» августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ гимназия №1

  
Сперанский В.Н.  
Приказ № 314 от 28.08.2015



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
5-9 КЛАСС**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей целью формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчета 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушапагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;



- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,
- составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и

ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

#### **Лыжная подготовка** Развитие координации, общей выносливости.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					

<b>1</b>	История физической культуры	В процессе урока				
<b>2</b>	Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока				
<b>3</b>	Физическая культура человека	В процессе урока				
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>1</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
<b>2</b>	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>15ч</b>	<b>15ч</b>	<b>15ч</b>	<b>15ч</b>	<b>15ч</b>
2.2	Легкая атлетика	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>
2.3	Спортивные игры:	<b>52ч</b>	<b>52ч</b>	<b>52ч</b>	<b>52ч</b>	<b>52ч</b>
2.3.1	Русская лапта	10	10	10	10	10
2.3.2	Баскетбол	24	24	24	24	24
2.3.3	Волейбол	18	18	18	18	18
2.4.	Лыжная подготовка	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Всего:</b>		<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>
<b>Итого:</b>		<b>510 ч</b>				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 класс 3 ч в неделю, всего 306 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения России. Олимпийское движение в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	Страницы истории зарождения Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения. Известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Наши соотечественники-олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа древности и в Средние века, с Современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России, анализируют положения Федерального закона “О физической культуре и спорте”
Физическая культура человека	Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывает благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма на его рост и развитие.
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и

	<p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивна физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>определяют из взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробе с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переносе пострадавших</p>
<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и умения</b></p>		
<p><b>Легкая атлетика.</b></p>		
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p><i>5 класс:</i></p> <p>История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>6 класс:</i></p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>7 класс:</i></p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>

	<p>Высокий старт от 30 до 40 м. Бег ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p>	<p>контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега.</p> <p><i>5 класс:</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p><i>6 класс:</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p><i>7 класс:</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p><i>5 класс:</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>6 класс:</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>7 класс:</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжков упражнений осваивают ее самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p><i>5 класс:</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p><i>6 класс:</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега</p> <p><i>7 класс:</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой метания малого мяча.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно,

	<p><i>5 класс:</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг ( двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяч (2 кг) двумя руками броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после поворота на 90, после приседания.</p> <p><i>6 класс:</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>7 класс:</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг ( двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяч (2 кг) двумя руками броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после поворота на 90, после приседания.</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательного упражнения, соблюдают правила безопасности.</p>
Развитие выносливости	<p><i>5-7 класс:</i> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>5-7 класс:</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>

	разных исходных положений. Голчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей	
Развитие скоростных способностей.	<i>5-7 классы:</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Знания о физической культуре	<i>5-7 классы:</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<i>5-7 классы:</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями	<i>5-7 классы:</i> Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используя разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и производить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.



<b>Гимнастика</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Истории гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правил техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приемы	Освоение строевых упражнений <i>5 класс:</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением из колонны по две и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. <i>6 класс:</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <i>7 класс:</i> Выполнение команд “Пол-оборота направо!”, “Пол-оборота налево!”, “Полшага!”, “Полный шаг!”	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
Упражнения общеразвивающей направленности ( без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. <i>5-7 классы:</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками , с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами <i>5-7 классы:</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг). Девочки: с обручами, с большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на шведской стенке	Освоение и совершенствование висов и упоров <i>5-7 классы:</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки смешанные висы, подтягивание из висячего положения лежа	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков <i>5 класс:</i> Вскок в упор присев, соскок	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных

	<p>проевшись(козел в ширину, высота 80-100 см)</p> <p><i>6 класс:</i> Прыжок ноги врозь( козел в ширину, высота 100-110 см)</p> <p><i>7 класс:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок согнув ноги( козел в ширину высота 105-110 см).</p>	упражнений
Акробатические упражнения	<p>Освоение акробатических упражнений</p> <p><i>5 класс:</i> Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.</p> <p><i>6 класс:</i> Два кувырка перед слитно, “мост” из положения стоя с помощью.</p> <p><i>7 класс:</i> Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу-шпагат.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений</p>
Развитие координационных способностей	<p><i>5-7 классы:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p><i>5-7 классы:</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
Развитие гибкости	<p><i>5-7 классы:</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
Знания о физической культуре	<p><i>5-7 классы:</i> Значение гимнастических</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для</p>

	упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений	сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<i>5-7 классы:</i> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	<i>5-7 классы:</i> Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнения обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Баскетбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Истории баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Осиновые приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игр в баскетбол
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	<i>5-6 классы:</i> Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации и з освоенных элементов техники передвижений* перемещения в стойке, остановка, поворот) <i>7 класс:</i> Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	<i>5-6 классы:</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитники( в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

	<p>груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p><i>7 класс:</i> Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники ведения мяча	<p><i>5-6 классы:</i> Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p><i>7 класс:</i> Дальнейшее обучение технике движений. Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой бросков мяча	<p><i>5-6 классы:</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины- 3.60 м.</p> <p><i>7 класс:</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивными противодействием. Максимальное расстояние до корзины-4.80 м.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p><i>5-6 классы:</i> Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><i>7 класс:</i> Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Закрепление техники владения мяча и развитие координационных способностей.	<p><i>5- 6 классы:</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><i>7 класс:</i> Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей	<p><i>5-6 классы:</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>7 класс:</i> Дальнейшее обучение технике</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

	движений.	
Освоение тактики игры	5-6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0).Взаимодействие двух игроков “Отдай мяч и выйди” 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. 7 класс: Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Волейбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игра в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	5-7 классы: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя, типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передачи мяча	5-7 классы: Передача мяча сверху двумя руками на мете и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя, типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс: Игра по упрощенными правилами мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. 6-7 классы: Процесс совершенствования	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

	психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движения и продолжение развития психомоторных способностей	
Развитие координационных способностей(ориентирование в пространстве, быстрота, реакция и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	<i>5-7 классы:</i> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др., метания в цель различными мячами, жонглирование. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме всевозможными упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжки, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа :1,3:1,2:2,3:2,3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	<i>5-7 классы:</i> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игра длительностью от 20 с до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<i>5-7 классы:</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Освоение техники нижней прямой подачи	<i>5 класс:</i> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. <i>6-7 классы:</i> То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя, типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	<i>5-7 классы:</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя, типичные ошибки. Взаимодействуют со

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<i>5-7 классы:</i> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<i>5 класс:</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом <i>6-7 классы:</i> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	<i>5 класс:</i> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) <i>6-7 классы:</i> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	<i>5-7 классы:</i> Терминология избранной спортивной игр, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападения, расстановка игроков, а так же защита. Правила и организация избранной игры( цель и смысл игры, игровое поле) Правила техники безопасности	Овладевают терминологией относящийся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	<i>5-7 классы:</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач по физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	<i>5-7 классы:</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

<b>Футбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры дл освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>5 класс:</i> Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения, остановки, повороты, ускорения) <i>6-7 классы:</i> Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<i>5 класс:</i> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. <i>6-7 классы:</i> Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой ударов по воротам	<i>5 класс:</i> Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель <i>6-7 классы:</i> Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<i>5-7 классы:</i> Комбинации из освоенных элементов ведения, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владений мячом	<i>5-7 классы:</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	<i>5-6 классы:</i> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов,



	на ворота. 7 класс: Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики	варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3. 7 класс: Дальнейшее закрепление техники.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз ( подвижных перемен)	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и газобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям.
	Сила. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям.
	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою силу по приведенным показателям.
	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою силу по приведенным показателям.
	Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.

	для развития локомоторной ловкости.	Оценивают свою силу по приведенным показателям.
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе(экологические требования)	Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-9 класс 3 ч в неделю, всего 204 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>		
Физическое развитие человека	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8-9 классы. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <i>8-9 классы:</i> Опорно-двигательный аппарата и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуясь правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
	<i>8-9 классы:</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	
	Психические процессы в обучении двигательным действиям <i>8-9 классы:</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями <i>8-9 классы:</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учат данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. <i>8-9 классы:</i>	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в

<p>движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий(движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>8-9 классы: Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки ( физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливания организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительные значения бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>8-9 класс: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p>Совершенствование физических способностей</p>	<p>8-9 классы: Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических ( кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>8-9 классы: Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>8-9 классы: Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной</p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую</p>

	деятельности, всестороннего и гармоничного	связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	<i>8-9 классы:</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	<i>8-9 классы</i> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпиады: странички истории <i>8-9 классы:</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы “Знаменитый отечественный(иностраный) победитель Олимпиады”, “Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад”.

## Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.

### Баскетбол

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	<i>8-9 классы:</i> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	<i>8-9 классы:</i> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Освоение техники ведения мяча	8-9 классы: Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча	8-9 классы: Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс: Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват. 9 класс: Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мяча и развитие координационных способностей.	8 класс: Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс: Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс: Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс: Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей	8-9 классы: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование psychomotorных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от

		ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Футбол</b>		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<i>8 класс:</i> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. <i>9 класс:</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой ударов по воротам	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование техники владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владений мячом	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<i>8-9 классы:</i> Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
<b>Волейбол</b>		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя, типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передачи мяча	<i>8 класс:</i> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <i>9 класс:</i> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя, типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<i>8 класс:</i> Игра по упрощенным правилам волейбола Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры <i>9 класс:</i> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей(ориентирование в пространстве, быстрота, реакция и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и	<i>8 класс:</i> Дальнейшее обучение технике движений. <i>9 класс:</i> Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей



временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		
Развитие выносливости	8-9 класс: Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8-9 класс: Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Освоение техники нижней прямой подачи	8-9 класс: Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя, типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	8-9 класс: Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя, типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8-9 классы: Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8-9 классы: Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	8-9 классы: Совершенствование тактик игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	8-9 классы: Терминология избранной спортивной игр, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападения, расстановка игроков, а так же защита. Правила и организация избранной игры( цель и	Овладевают терминологией относящийся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами

	смысл игры, игровое поле) Правила техники безопасности	техники безопасности
Самостоятельные занятия	<i>8-9 классы:</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач по физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	<i>8-9 классы:</i> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Гимнастика</b>		
Освоение строевых упражнений	<i>8 класс:</i> Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. <i>9 класс:</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы
Упражнения общеразвивающей направленности ( без предметов)	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование указанных упражнений	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами)	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование указанных упражнений	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на шведской стенке	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование указанных упражнений	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование опорных прыжков.	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование акробатических упражнений	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений
Развитие координационных способностей	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и	<i>8-9 классы:</i>	Используют данные упражнения

силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости	<i>8-9 классы:</i> Совершенствование гибкости.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре	<i>8-9 классы:</i> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий	<i>8-9 классы:</i> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	<i>8-9 классы:</i> Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнения обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Легкая атлетика</b>		
Овладение техникой спринтерского бега	<i>8 класс:</i> Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м. <i>9 класс:</i> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают

		правила безопасности.
Овладение техникой прыжка в длину	<p><i>8 класс:</i> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p><i>9 класс:</i> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжков упражнений осваивают ее самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой прыжка в высоту	<p><i>8 класс:</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>9 класс:</i> Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжков упражнений осваивают ее самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	<p><i>8-9 классы:</i> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательного упражнения, соблюдают правила безопасности.</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>8-9 классы:</i> Дальнейшее совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
Знания о физической культуре	<p><i>8-9 классы:</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>

	и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.
Проведение самостоятельных занятий.	<i>8-9 классы:</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями	<i>8-9 классы:</i> Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используя разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

### **3 раздел. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**

Утренняя гимнастика	<i>8-9 классы:</i> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	<i>8-9 классы:</i> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников,	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности

	баскетболистов и волейболистов, боксеров.	
Тренировку начинаем с разминки	8-9 <i>классы</i> : Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
Повышайте физическую подготовленность	8-9 <i>классы</i> : Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения. Упражнения на гибкость.	Используя разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Рефераты и итоговые работы</b>		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем предложенных в учебнике.
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>		

## Знания о физической культуре

### *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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

### *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.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учетом уровневого подхода**

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчета при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Реальные достижения обучающихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону недостижения.

**Базовый уровень достижений** — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

- **повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
- **высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учетом интересов этих обучающихся и их планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в старших классах по данному профилю.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых **ниже базового**, целесообразно выделить также два уровня:

- **пониженный уровень** достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);
- **низкий уровень** достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Недостижение базового уровня (пониженный и низкий уровни достижений) фиксируется в зависимости от объема и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

Как правило, **пониженный уровень** достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающимся не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания повышенного уровня. Данная группа обучающихся (в среднем в ходе обучения составляющая около 10%) требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказании целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

**Низкий уровень** освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающимся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуется



специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости предмета для жизни и др. Только наличие положительной мотивации может стать основой ликвидации пробелов в обучении для данной группы обучающихся.

Данный подход целесообразно применять в ходе различных процедур оценивания: текущего, промежуточного и итогового контроля.

Для формирования норм оценки (в соответствии с выделенными уровнями) необходимо описать достижения базового уровня (в терминах знаний и умений, которые необходимо продемонстрировать), за которые обучающийся обоснованно получает оценку «удовлетворительно». После этого определяются и содержательно описываются более высокие или низкие уровни достижений. Важно акцентировать внимание не на ошибках, которые сделал обучающийся, а на учебных достижениях, которые обеспечивают продвижение вперед в освоении содержания образования.

Для оценки динамики формирования предметных результатов в системе внутришкольного мониторинга образовательных достижений целесообразно фиксировать и анализировать данные о сформированности умений и навыков, способствующих освоению систематических знаний, в том числе:

- первичному ознакомлению, отработке и осознанию теоретических моделей и понятий (общенаучных и базовых для данной области знания), стандартных алгоритмов и процедур;
- выявлению и осознанию сущности и особенностей изучаемых объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, созданию и использованию моделей изучаемых объектов и процессов, схем;
- выявлению и анализу существенных и устойчивых связей и отношений между объектами и процессами.

При этом обязательными составляющими системы накопленной оценки являются материалы:

- стартовой диагностики;
- тематических и итоговых проверочных работ по всем учебным предметам;
- творческих работ, включая учебные исследования и учебные проекты.

Решение о достижении или недостижении планируемых результатов учебного материала принимается на основе результатов выполнения заданий базового уровня. В период введения Стандарта критерий достижения (освоения) учебного материала задается как выполнение не менее 50% заданий базового уровня от максимального балла за выполнение заданий базового уровня.