

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования

Рабочая программа основного общего образования учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по ООП (Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. №1015), Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 и авторской программой Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс». – М.: Просвещение, 2014 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 многонационального 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 учётом 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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, непринуждённо.

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 партнёрами 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»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного 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 четырёх 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 четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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 четырёхборью: 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 учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

- умение 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 учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 её 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

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

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

- 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 и личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их 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, включёнными 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 закаляющих 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 «Физическая культура»

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.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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, физкультурминуток 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. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общая физическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Лёгкая атлетика.			
		12	
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
2	Овладение техникой спринтерского бега.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её 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 её по частоте сердечных сокращений.
3	Овладение техникой длительного бега.	4	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Овладение техникой прыжка в длину.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по

			частоте сердечных сокращений.
5	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её 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 метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика		12	
5	Правила техники безопасности и страховки при занятиях физическими упражнениями.	0,5	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
6	Освоение строевых упражнений.	0,5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
7	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
8	Освоение опорных прыжков.	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
9	Освоение акробатических упражнений.	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
10	Общая физическая подготовка.	3	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Спортивные игры (баскетбол)		14	
11	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
12	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
13	Освоение ловли и передач мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
14	Освоение техники ведения мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
15	Овладение техникой бросков мяча.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
16	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
17	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
19	Общая физическая подготовка.	4	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		12	
20	Правила техники безопасности при занятиях	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой.

	лыжной подготовкой.		
21	Освоение техники лыжных ходов и передвижения на лыжах.	7	Описывает технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
22	Прохождение дистанции на лыжах.	4	Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
Спортивные игры (волейбол)		18	
23	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
24	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Освоение техники приёма и передач мяча.	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26	Освоение техники нижней прямой подачи.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
28	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
29	Общая физическая подготовка.	3	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		68	

5 класс (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
1	Легкая атлетика.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
2	Гимнастика	3	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику гимнастических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют

			акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
3	Спортивные игры (баскетбол)	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой. Описывает технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
5	Спортивные игры (волейбол)	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		15	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика.		12	
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
2	Овладение техникой спринтерского бега.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её 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 её по частоте сердечных сокращений.
3	Овладение техникой длительного бега.	4	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Овладение техникой прыжка в длину.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её 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 метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика		12	
5	Правила техники безопасности и страховки при занятиях физическими упражнениями.	0,5	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
6	Освоение строевых упражнений.	0,5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
7	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
8	Освоение опорных	2	Описывают технику данных упражнений и составляют

	прыжков.		гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
9	Освоение акробатических упражнений.	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
10	Общая физическая подготовка.	3	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Спортивные игры (баскетбол)		14	
11	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
12	Освоение ловли и передач мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
13	Освоение техники ведения мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
14	Овладение техникой бросков мяча.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
15	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
16	Освоение тактики игры.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
18	Общая физическая подготовка.	4	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		12	
19	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой.
20	Освоение техники лыжных ходов и передвижения на лыжах.	7	Описывает технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
21	Прохождение дистанции на лыжах.	4	Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
Спортивные игры (волейбол)		18	
22	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
23	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
24	Освоение техники приёма и передач мяча.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

25	Освоение техники нижней прямой подачи.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26	Освоение техники прямого нападающего удара.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
28	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
29	Общая физическая подготовка.	3	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		68	

6 класс (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
1	Легкая атлетика.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
2	Гимнастика	3	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику гимнастических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
3	Спортивные игры (баскетбол)	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой. Описывает технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
5	Спортивные игры (волейбол)	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.

Итого	15	
--------------	-----------	--

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика.		12	
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
2	Овладение техникой спринтерского бега.	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
3	Овладение техникой длительного бега.	4	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
4	Овладение техникой прыжка в длину.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика		12	
5	Правила техники безопасности и страховки при занятиях физическими упражнениями.	0,5	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
6	Освоение строевых упражнений.	0,5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
7	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
8	Освоение опорных прыжков.	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
9	Освоение акробатических упражнений.	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
10	Общая физическая подготовка.	3	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Спортивные игры (баскетбол)		14	
11	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
12	Освоение ловли и передач мяча.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
13	Освоение техники ведения мяча.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
14	Овладение техникой бросков мяча.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
15	Освоение тактики игры.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
16	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
17	Общая физическая подготовка.	4	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		12	

18	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой.
19	Освоение техники лыжных ходов и передвижения на лыжах.	7	Описывает технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
20	Прохождение дистанции на лыжах.	4	Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
Спортивные игры (волейбол)		18	
21	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
22	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
23	Освоение техники приёма и передач мяча.	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
24	Освоение техники нижней прямой подачи.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Освоение техники прямого нападающего удара.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
26	Освоение тактики игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
27	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
28	Общая физическая подготовка.	3	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		68	

7 класс (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
1	Легкая атлетика.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных

			сокращений.
2	Гимнастика	3	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику гимнастических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
3	Спортивные игры (баскетбол)	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой. Описывает технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
5	Спортивные игры (волейбол)	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		15	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика.		12	
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
2	Техника спринтерского бега. Овладение техникой низкого старта.	3	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.
3	Закрепление техники бега на длинные дистанции.	4	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.
4	Закрепление техники прыжка в длину.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
5	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика		12	
5	Правила техники безопасности и страховки при занятиях физическими упражнениями.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

6	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
7	Освоение опорных прыжков.	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
8	Освоение акробатических упражнений.	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
9	Общая физическая подготовка.	3	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Спортивные игры (баскетбол)		14	
10	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	0,5	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
11	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
12	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
13	Дальнейшее закрепление тактики игры.	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
14	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
15	Общая физическая подготовка.	3,5	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		16	
16	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой.
17	Освоение техники лыжных ходов и передвижения на лыжах.	9	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
18	Прохождение дистанции на лыжах.	6	Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
Спортивные игры (волейбол)		14	
19	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	0,5	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
20	Закрепление техники приёма и передач мяча.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
21	Закрепление техники нижней прямой подачи.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
22	Дальнейшее обучение	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	технике прямого нападающего удара.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23	Дальнейшее обучение тактике игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
24	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Организуют совместные занятия волейболом 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 баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
25	Общая физическая подготовка.	3,5	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		68	

8 класс (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
1	Легкая атлетика.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
2	Гимнастика	3	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику гимнастических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
3	Спортивные игры (баскетбол)	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
5	Спортивные игры (волейбол)	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		16	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика.		12	
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
2	Техника спринтерского бега Овладение техникой низкого старта.	3	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.
3	Закрепление техники бега на длинные дистанции.	4	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.
4	Закрепление техники прыжка в длину.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. 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.
5	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика		12	
5	Правила техники безопасности и страховки при занятиях физическими упражнениями.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
6	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
7	Освоение опорных прыжков.	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
8	Освоение акробатических упражнений.	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
9	Общая физическая подготовка.	3	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Спортивные игры (баскетбол)		14	
10	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	0,5	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
11	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1	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.
12	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
13	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
14	Дальнейшее закрепление тактики игры.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
15	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
16	Общая физическая подготовка.	3,5	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		16	
17	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой.
18	Освоение техники лыжных ходов и передвижения на лыжах.	8	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
19	Прохождение дистанции на лыжах.	7	Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
Спортивные игры (волейбол)		14	
20	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	0,5	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой.
21	Закрепление техники приёма и передач мяча.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
22	Закрепление техники нижней прямой подачи.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
24	Дальнейшее обучение тактике игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
25	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	Организуют совместные занятия волейболом 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 баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
26	Общая физическая подготовка.	3,5	Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		68	

9 класс (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
1	Легкая атлетика.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
2	Гимнастика	3	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий физической культурой. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику гимнастических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
3	Спортивные игры (баскетбол)	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	1	Изучают правила организации, поведения, безопасности, страховки, гигиены до, во время и после занятий лыжной подготовкой. Описывает технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выполняют прохождение дистанции, применяя изученную технику передвижений на лыжах.
5	Спортивные игры (волейбол)	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения на определение уровня физической подготовленности.
Итого		16	

Описание места в учебном плане:

5 класс: 68 часов, 34 учебные недели, 2 часа в неделю. Предусмотрено 5 часов на самостоятельное изучение из каждого раздела тематического плана.

6 класс: 68 часов, 34 учебные недели, 2 часа в неделю. Предусмотрено 5 часов на самостоятельное изучение из каждого раздела тематического плана.

7 класс: 68 часов, 34 учебные недели, 2 часа в неделю. Предусмотрено 5 часов на самостоятельное изучение из каждого раздела тематического плана.

8 класс: 68 часов, 34 учебные недели, 2 часа в неделю. Предусмотрено 5 часов на самостоятельное изучение из каждого раздела тематического плана.

9 класс: 68 часов, 34 учебные недели, 2 часа в неделю. Предусмотрено 5 часов на самостоятельное изучение из каждого раздела тематического плана.

Перечень контрольных работ.

5 класс.

Легкая атлетика.

1. Контрольная работа по теме «Бег на 30 метров».
2. Контрольная работа по теме «Бег на 1000 метров».
3. Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».
4. Контрольная работа по теме «Метание мяча 150 г на дальность».

Гимнастика.

1. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».

- Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
- Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».

Спортивные игры (баскетбол).

Техническая подготовка.

- Контрольная работа по теме «Бросок мяча в кольцо с места с 3 точек».

ОФП.

- Контрольная работа по теме «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях».
- Контрольная работа по теме «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
- Контрольная работа по теме «Прыжки через скакалку».
- Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».

Лыжная подготовка.

- Контрольная работа по теме «Прохождение дистанции 3 км без учёта времени».

Спортивные игры (волейбол)

Техническая подготовка.

- Контрольная работа по теме «Нижняя прямая подача».

ОФП.

- Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».
- Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
- Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».

Критерии оценивания контрольных работ (5 класс).

Общая физическая подготовка (ОФП).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м, с	6,2	6,1-5,4	5,3	6,3	6,2-5,5	5,4
2	Бег 1000 м, мин, с	6,46	6,45-4,46	4,45	7,21	7,20-5,21	5,20
3	Метание, м	20	21-33	34	14	15-20	21
4	Прыжок в длину с места, см	134	135-178	179	124	125-163	164
5	Наклон вперед из и.п. стоя, см	2	3-9	10	4	5-14	15
6	Челночный бег 3x10 метров, с	9,7	9,6-8,6	8,5	10,1	10,0-9,0	8,9
7	Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)	1	2-5	6	5	6-13	14
8	Поднимание туловища за 30 с	11	12-21	22	9	10-15	16
9	Прыжки через скакалку за 30 с	30	31-49	50	35	36-54	55
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	9-13	14	6	7-9	10
11	Прохождение дистанции 3 км на лыжах без учёта времени	без учёта времени					

Техническая подготовка (спортивные игры: баскетбол, волейбол).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бросок мяча в кольцо с 3 точек на расстоянии 2 метров от щита.	2	3	4	2	3	4
2	Нижняя прямая подача.	Техника подачи					

Критерии оценивания «Бросок мяча в кольцо с места с 3 точек».

- техника выполнения броска;
- фиксируется количество попаданий из 6 бросков.

Критерии оценивания «Нижняя прямая подача мяча».

- техника выполнения.

6 класс.

Легкая атлетика.

- Контрольная работа по теме «Бег на 30 метров».
- Контрольная работа по теме «Бег на 1000 метров».
- Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».
- Контрольная работа по теме «Метание мяча 150 г на дальность».

Гимнастика.

- Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».
- Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
- Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».

Спортивные игры (баскетбол).

Техническая подготовка.

- Контрольная работа по теме «Бросок мяча в кольцо с места с 3 точек».

ОФП.

- Контрольная работа по теме «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях».
- Контрольная работа по теме «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

- Контрольная работа по теме «Прыжки через скакалку».
- Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».

Лыжная подготовка.

- Контрольная работа по теме «Прохождение дистанции 3,5 км без учёта времени».

Спортивные игры (волейбол).

Техническая подготовка.

- Контрольная работа по теме «Нижняя прямая подача».

ОФП.

- Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».
- Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
- Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».

Критерии оценивания контрольных работ (6 класс).

Общая физическая подготовка (ОФП).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м, с	6,0	5,9-5,3	5,2	6,1	6,0-5,4	5,3
2	Бег 1000 м, мин, с	6,31	6,30-4,31	4,30	7,11	7,10-5,11	5,10
3	Метание, м	21	23-35	38	15	16-22	23
4	Прыжок в длину с места, см	144	145-183	184	139	140-178	179
5	Наклон вперед из и.п. стоя, см	2	3-9	10	5	6-15	16
6	Челночный бег 3x10 метров, с	9,3	9,2-8,4	8,3	10,0	9,9-8,9	8,8
7	Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)	1	2-6	7	6	7-14	15
8	Поднимание туловища за 30 с	12	13-22	23	10	11-16	17
9	Прыжки через скакалку за 30 с	35	36-54	55	40	41-59	60
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	11-15	16	7	8-10	11
11	Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах без учёта времени	без учёта времени					

Техническая подготовка (спортивные игры: баскетбол, волейбол).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бросок мяча в кольцо с 3 точек на расстоянии 2 метров от щита.	3	4	5	3	4	5
2	Нижняя прямая подача.	1	2	3	1	2	3

Критерии оценивания «Бросок мяча в кольцо с места с 3 точек».

- техника выполнения броска;
- фиксируется количество попаданий из 6 бросков.

Критерии оценивания «Нижняя прямая подача мяча».

- техника выполнения.
- кол-во выполненных подач из 5.

7 класс

Легкая атлетика.

- Контрольная работа по теме «Бег на 30 метров».
- Контрольная работа по теме «Бег на 1000 метров».
- Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».
- Контрольная работа по теме «Метание мяча 150 г на дальность».

Гимнастика.

- Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».
- Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
- Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».

Спортивные игры (баскетбол).

Техническая подготовка.

- Контрольная работа по теме «Бросок мяча в кольцо с места с 3 точек».

ОФП.

- Контрольная работа по теме «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях».
- Контрольная работа по теме «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
- Контрольная работа по теме «Прыжки через скакалку».
- Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».

Лыжная подготовка.

- Контрольная работа по теме «Прохождение дистанции 3,5 км без учёта времени».

Спортивные игры (волейбол).

Техническая подготовка

1. Контрольная работа по теме «Нижняя прямая подача».

ОФП.

2. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».
3. Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
4. Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».

Критерии оценивания контрольных работ (7 класс).**Общая физическая подготовка (ОФП).**

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м, с	5,9	5,8-5,1	5,0	6,0	5,9-5,3	5,2
2	Бег 1000 м, мин, с	6,16	6,15-4,21	4,20	7,01	7,00-5,01	5,00
3	Метание, м	25	26-38	39	17	18-25	26
4	Прыжок в длину с места, см	159	160-194	195	144	145-181	182
5	Наклон вперед из и.п. стоя, см	2	3-8	9	6	7-17	18
6	Челночный бег 3x10 метров, с	9,3	9,2-8,4	8,3	10,0	9,9-8,8	8,7
7	Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)	1	2-7	8	7	8-15	16
8	Поднимание туловища за 30 с	13	14-23	24	11	12-17	18
9	Прыжки через скакалку за 30 с	39	40-59	60	45	46-64	65
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	13-17	18	8	9-11	12
11	Прохождение дистанции 4 км на лыжах без учёта времени	без учёта времени					

Техническая подготовка (спортивные игры: баскетбол, волейбол).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бросок мяча в кольцо с 3 точек на расстоянии 3 метра от щита.	3	4	5	3	4	5
2	Нижняя прямая подача.	2	3	4	2	3	4

Критерии оценивания «Бросок мяча в кольцо с места с 3 точек».

- а) техника выполнения броска;
- б) фиксируется количество попаданий.

Критерии оценивания «Нижняя прямая подача мяча».

- а) техника выполнения.
- б) кол-во выполненных подач из 5.

8 класс.**Легкая атлетика.**

1. Контрольная работа по теме «Бег на 60 метров».
2. Контрольная работа по теме «Бег на 2000 метров».
3. Контрольная работа по теме «Прыжки в длину с места».
4. Контрольная работа по теме «Метание мяча весом 150 г на дальность».

Гимнастика.

1. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения, стоя».
2. Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
3. Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».

Спортивные игры (баскетбол).**Техническая подготовка.**

1. Контрольная работа по теме «Бросок мяча в кольцо со штрафной линии». Выполняется 6 бросков со штрафной линии.

ОФП.

2. Контрольная работа по теме «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях».
3. Контрольная работа по теме «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
4. Контрольная работа по теме «Прыжки через скакалку».
5. Контрольная работа по теме «Прыжки в длину с места».

Лыжная подготовка.

1. Контрольная работа по теме «Прохождение дистанции 4 км без учёта времени».

Спортивные игры (волейбол).**Техническая подготовка.**

1. Контрольная работа по теме «Нижняя прямая подача», «Верхняя прямая подача».

ОФП.

2. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».
3. Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
4. Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».
5. Контрольная работа по теме «Прыжки в длину с места».

Критерии оценивания контрольных работ (8 класс).**Общая физическая подготовка (ОФП).**

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м, с	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег 2000 м, мин, с	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3	Метание, м	30	35	40	18	21	26
4	Прыжок в длину с места, см	160	161-209	210	145	146-199	200
5	Наклон вперед из и.п. стоя, см	3	4-10	11	7	8-19	20
6	Челночный бег 3x10 метров, с	9,0	8,9-8,3	8,0	9,9	9,8-9,0	8,6
7	Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)	2	3-8	9	5	6-16	17
8	Поднимание туловища за 30 с	15	16-25	26	13	14-19	20
9	Прыжки через скакалку за 30 с	40	41-60	61	46	47-65	66
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	15-19	20	7	9	15
11	Прохождение дистанции 4,5 км на лыжах без учёта времени	Без учета времени					

Техническая подготовка (спортивные игры: баскетбол, волейбол).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бросок мяча в кольцо со штрафной линии (6 бросков).	1	2	3	1	2	3
2	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	3	4	5	2	3	4

Критерии оценивания «Бросок мяча в кольцо со штрафной линии».

- а) техника выполнения броска;
- б) фиксируется количество попаданий.

Критерии оценивания «Нижняя прямая подача», «Верхняя прямая подача».

- а) техника выполнения.
- б) кол-во выполненных подач из 5.

9 класс.**Легкая атлетика.**

1. Контрольная работа по теме «Бег на 60 метров».
2. Контрольная работа по теме «Бег на 2000 метров».
3. Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».
4. Контрольная работа по теме «Метание мяча весом 150 г на дальность».

Гимнастика.

1. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения, стоя».
2. Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
3. Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».

Спортивные игры (баскетбол).**Техническая подготовка.**

1. Контрольная работа по теме «Бросок мяча в кольцо со штрафной линии». Выполняется 6 бросков со штрафной линии.

ОФП.

2. Контрольная работа по теме «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях».
3. Контрольная работа по теме «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
4. Контрольная работа по теме «Прыжки через скакалку».
5. Контрольная работа по теме «Прыжки в длину с места».

Лыжная подготовка.

1. Контрольная работа по теме «Прохождение дистанции 5 км без учёта времени».

Спортивные игры (волейбол).**Техническая подготовка.**

1. Контрольная работа по теме «Нижняя прямая подача», «Верхняя прямая подача».

ОФП.

2. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».

3. Контрольная работа по теме «Челночный бег 3х10 метров».
4. Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)».
5. Контрольная работа по теме «Прыжки в длину с места».

**Критерии оценивания контрольных работ (9 класс).
Общая физическая подготовка (ОФП).**

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м, с	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег 2000 м, мин, с	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3	Метание, м	30	35	40	18	21	26
4	Прыжок в длину с места, см	175	176-219	220	155	156-204	205
5	Наклон вперед из и.п. стоя, см	4	5-11	12	7	8-19	20
6	Челночный бег 3х10 метров, с	8,6	8,5-7,8	7,7	9,7	9,6-8,6	8,5
7	Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)	3	4-9	10	5	6-15	16
8	Поднимание туловища за 30 с	16	17-26	27	14	15-20	21
9	Прыжки через скакалку за 30 с	41	42-61	62	47	48-66	67
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	17-21	22	7-8	9-14	15
11	Прохождение дистанции 5 км на лыжах без учёта времени	Без учета времени					

Техническая подготовка (спортивные игры: баскетбол, волейбол).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бросок мяча в кольцо со штрафной линии (6 бросков)	1	2-3	4	1	2-3	4
2	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача (5 подач)	1	2	3	1	2	3

Критерии оценивания «Бросок мяча в кольцо со штрафной линии».

- а) техника выполнения броска;
- б) фиксируется количество попаданий.

Критерии оценивания «Нижняя прямая подача мяча», «Верхняя прямая подача».

- а) техника выполнения.
- б) кол-во выполненных подач из 5.