

*Предметная область:*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Рабочая программа**

**По учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**5-9 классы**

## Содержание

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	Стр. 3
2) Содержание учебного предмета.....	Стр. 11
3) Тематическое планирование .....	Стр.13
Приложение 1. Нормы оценки достижения планируемых результатов.....	Стр. 28
Приложение 2. Особенности преподавания учебного предмета для обучающихся с ОВЗ.....	Стр. 30
Приложение3. Контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля .....	Стр. 31
Приложение4 Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации.....	Стр. 33

Программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на уровень основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897), на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15) (ред. от 04.02.2020) на основе авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (авторы – В. И. Лях, А. А. Зданевич)

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля*

*динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

### **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 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, 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 лёгкой атлетике: с максимальной скоростью пробегать 30,60,100,300,400 и 1000м из положения верхнего старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх и более элементов на гимнастических матах (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в

- полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ноге (девочки);
- в строевых упражнениях: осуществлять повороты на месте и в движении, выполнять команды строевой подготовки НВП (юноши и девушки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

— в лыжной подготовке: осуществлять передвижение по пересеченной местности как “классическим ходом” так и “коньковым” подниматься в гору и спускаться с горы и пробегать на лыжах от 1 км до 3 км на время и от 5 км любым ходом без учета времени (юноши и девушки);

« 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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 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 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;

## **2. Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

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

### **Физическая культура человека**

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

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

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных

возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических матах.. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

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

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс 2ч в неделю, всего 70 ч**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение техники	1

	длительного бега, выносливо	
2.	Овладение техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
3.	Овладение техники прыжка в длину, скоростно- силовых способностей.	1
4.	Овладение техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
5.	Овладение техники длительного бега, выносливости.	1
6.	Овладение техники прыжка в длину, координационных способностей	1
7.	Овладение техники длительного бега, выносливости.	1
8.	Определение уровня физической подготовленности.	1
9.	Определение уровня физической подготовленности. Продолжение	1
10.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
11.	Овладение ловли и передач мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
12.	Овладение техники ведения мяча, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
13.	Овладение техникой бросков мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
14.	Овладение ловли и передач мяча, , скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
15.	Овладение техники ведения мяча,, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
16.	Овладение техникой бросков мяча, скоростных и скоростно - силовых способностей.	1
17.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении, гибкости	1
18.	Овладение висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, гибкости.	1
19.	Овладение акробатических упражнений, гибкости.	1
20.	Овладение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте, гибкости.	1
21.	Овладение акробатических упражнений,, гибкости.	1
22.	Овладение акробатических упражнений., гибкости.	1
23.	Овладение висов и упоров,, общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей.	1

24.	Овладение прыжков, скоростно - силовых способностей.	1
25.	Овладение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте, гибкости.	1
26.	Овладение висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами,, силовых способностей.	1
27.	Овладение акробатических упражнений, гибкости.	1
28.	Овладение акробатических упражнений, гибкости..	1
29.	Овладение строевых упражнений, общеразвивающих, упражнений без предметов на месте, гибкости.	1
30.	Овладение акробатических упражнений, гибкости...	1
31.	Определение уровня физической подготовленности,.	1
32.	Определение уровня физической подготовленности..!	1
33.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладение техники попеременного 2хшажного хода, выносливости.	1
34.	Овладение техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.	1
35.	Овладение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
36.	Овладение техники попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
37.	Овладение техники спусков и подъемов.	1
38.	Овладение техники попеременного 2хшажного хода, выносливости.	1
39.	Овладение, техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.	1
40.	Овладение техники одновременного одношажного ход (стартовый вариант).	1
41.	Овладение техники попеременного четырехшажного хода.. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
42.	Овладение техники конькового хода.	1
43.	Овладение техники спусков и подъемов...	1
44.	Овладение техники одновременного одношажного ход (стартовый вариант)..	1
45.	Овладение техники спусков и подъемов.,	1
46.	Овладение техники одновременного одношажного ход (стартовый вариант))..	1
47.	Овладение техники конькового хода,	1
48.	Овладение техники спусков и подъемов:	1
49.	Овладение техники попеременного 2хшажного хода., выносливости.	1



50.	Овладение техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.:	1
51.	Овладение техники одновременного одношажного ход (стартовый вариант).....	1
52.	Овладение техники попеременного четырехшажного хода., Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
53.	Волейбол. Овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, координационных способностей	1
54.	Овладение техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
55.	Овладение техники нижней прямой подачи, координационных способностей.	1
56.	Овладение тактики игры., координационных способностей.	1
57.	Овладение техники приема и передач мяча., скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
58.	Овладение тактики игры., координационных способностей.	1
59.	Овладение техники нижней прямой, подачи, координационных способностей.	1
60.	Овладение техники прямого нападающего удара., координационных способностей.	1
61.	Овладение техники спринтерского бега, координационных, способностей.	1
62.	Овладение техникой прыжка в высоту,,, Овладение координационных способностей.	1
63.	Овладение техники длительного бега, выносливости.,	1
64.	Овладение техники спринтерского бега,,,, координационных способностей.	1
65.	Овладение техники прыжка в длину., координационных способностей	1
66.	Овладение техникой спринтерского бега, скоростных способностей...	1
67.	Определение уровня физической подготовленности.	1
68.	Определение уровня физической подготовленности..	1
69.	Овладение техники прыжка в длину, координационных способностей	1
70.	Овладение техники, длительного бега., выносливости.,	1

### 6 класс 3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники	1

	длительного бега, выносливости.	
2.	Закрепление техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
3.	Закрепление техники прыжка в длину, скоростно- силовых способностей.	1
4.	Закрепление техникой спринтерского бега,, скоростных способностей.	1
5.	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность, координационных способностей.	1
6.	Овладение техникой прыжка в высоту, Закрепление координационных способностей.	1
7.	Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1
8.	Овладение техникой спринтерского бега,, координационных способностей	1
9.	Закрепление техники прыжка в длину, координационных способностей	1
10.	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность, скоростно- силовых способностей.	1
11.	Овладение, техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
12.	Закрепление техники длительного бега., выносливости.	1
13.	Определение уровня физической подготовленности.,	1
14.	Определение уровня физической подготовленности	1
15.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
16.	Закрепление ловли и передач мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
17.	Закрепление техники ведения мяча, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
18.	Закрепление техникой бросков мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
19.	Закрепление индивидуальной техники защиты, выносливости.	1
20.	Закрепление техники владения мячом, координационных способностей	1
21.	Закрепление тактики игры, координационных способностей	1
22.	Закрепление ловли и передач мяча, скоростных и скоростно - силовых способностей.	1
23.	Закрепление техники ведения мяча, комплексное развитие психомоторных способностей..	1
24.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, комплексное развитие психомоторных способностей.	1

25.	Закрепление техникой бросков мяча, скоростных и скоростно - силовых способностей.	1
26.	Закрепление техники владения мячом,, координационных способностей	1
27.	Закрепление тактики игры,, координационных способностей	1
28.	Т.Б.при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упр., общеразвивающих упр.без предметов на месте и в движении, гибкости	1
29.	Закрепление висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, гибкости.	1
30.	Закрепление акробатических упражнений, гибкости.	1
31.	Закрепление прыжков, скоростно-силовых способностей.	1
32.	Закрепление строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте, гибкости.	1
33.	Закрепление акробатических упражнений,, гибкости.	1
34.	Закрепление акробатических упражнений, ,гибкости.	1
35.	Закрепление висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей.	1
36.	Закрепление прыжков, скоростно -силовых способностей.	1
37.	Закрепление строевых упражнений, общеразвивающих, упражнений без предметов на месте, гибкости.	1
38.	Закрепление висов и упоров,, общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей.	1
39.	Закрепление акробатических упражнений,.. гибкости.	1
40.	Закрепление прыжков, скоростно - силовых способностей.	1
41.	Закрепление акробатических упражнений,,. гибкости.	1
42.	Закрепление строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте,, гибкости.	1
43.	Закрепление висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей..	1
44.	Закрепление акробатических упражнений, гибкости...	1
45.	Определение уровня физической подготовленности.	1
46.	Определение уровня физической подготовленности. Продолжение	1
47.	Определение уровня физической подготовленности Продолжение	1
48.	Определение уровня физической подготовленности. Продолжение	1
49.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1

50.	Закрепление техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
51.	Закрепление техники прыжка в длину, скоростно- силовых способностей.	1
52.	Закрепление техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
53.	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность, координационных способностей.	1
54.	Овладение техникой прыжка в высоту, Закрепление координационных способностей.	1
55.	Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1
56.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладение техникой попеременного 2хшажного хода, выносливости.	1
57.	Овладение техникой попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.:	1
58.	Овладение техникой одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
59.	Овладение техникой одновременного одношажного хода.	1
60.	Овладение техникой одновременного одношажного ход (стартовый вариант).....	1
61.	Овладение техникой попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
62.	Овладение техникой конькового хода,	1
63.	Овладение техникой спусков и подъемов.,	1
64.	Овладение техникой попеременного 2хшажного хода, выносливости.	1
65.	Овладение техникой попеременного. двухшажного и одновременного бесшажного хода.:	1
66.	Овладение техникой одновременного одношажного ход (стартовый вариант).	1
67.	Овладение .техники попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
68.	Овладение техникой конькового хода,;	1
69.	Овладение техникой спусков и подъемов...	1
70.	Овладение техникой одновременного одношажного ход (стартовый вариант).	1
71.	Овладение техникой попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ,,ходов на одновременные.	1
72.	Овладение техникой конькового хода:	1
73.	Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, координационных способностей	1
74.	Овладение техникой приема и передач мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1

75.	Овладение тактики игры, координационных способностей.	1
76.	Овладение техники нижней прямой подачи, координационных способностей.	1
77.	Овладение техники прямого нападающего удара, координационных способностей.	1
78.	Овладение; тактики игры, координационных способностей.	1
79.	Овладение; техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
80.	Овладение тактики игры,,, координационных способностей.	1
81.	Овладение техники нижней прямой подачи, координационных способностей.	1
82.	Овладение техники прямого нападающего, удара, координационных способностей.	1
83.	Овладение тактики игры, координационных способностей.	1
84.	Овладение техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
85.	Овладение техники прямого нападающего удара, координационных способностей.	1
86.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1
87.	Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность,;. координационных способностей.	1
88.	Овладение техникой прыжка в высоту, Овладение координационных способностей...	1
89.	Овладение техники длительного бега, выносливости	1
90.	Овладение техники спринтерского бега, координационных способностей	1
91.	Овладение техники прыжка в длину; координационных способностей	1
92.	Овладение техникой прыжка в высоту; Овладение координационных способностей...	1
93.	Овладение техники длительного бега, выносливости.	1
94.	Овладение техникой спринтерского бега, скоростных способностей	1
95.	Определение уровня физической подготовленности..	1
96.	Определение уровня физической подготовленности.	1
97.	Овладение техники прыжка в длину, координационных способностей,,	1
98.	Овладение техники длительного бега, выносливости;	1
99.	Овладение техникой спринтерского бега, координационных способностей.	1
100	Овладение техники длительного бега, выносливости.	1
101	Овладение техникой спринтерского бега, скоростных способностей	1
102	Определение уровня физической подготовленности.	1

103	Определение уровня физической подготовленности.	1
104	Овладение техникой прыжка в длину, координационных способностей,,	1
105	Овладение техникой длительного бега, выносливости;	1

**7 класс**  
**3 часа в неделю-105 часов**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1
2.	Закрепление техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
3.	Закрепление техники прыжка в длину, скоростно- силовых способностей.	1
4.	Закрепление техникой спринтерского бега,, скоростных способностей.	1
5.	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность, координационных способностей.	1
6.	Овладение техникой прыжка в высоту, Закрепление координационных способностей.	1
7.	Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1
8.	Овладение техникой спринтерского бега, координационных способностей.	1
9.	Закрепление техники прыжка в длину, координационных способностей	1
10.	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность, скоростно- силовых способностей.	1
11.	Овладение техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
12.	Закрепление техники длительного бега,. выносливости.	1
13.	Определение уровня физической подготовленности.	1
14.	Определение уровня физической подготовленности	1
15.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
16.	Закрепление ловли и передач мяча, скоростных и скоростно - силовых способностей.	1
17.	Закрепление техники ведения мяча, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
18.	Закрепление техникой бросков мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
19.	Закрепление индивидуальной техники защиты, выносливости.	1

20.	Закрепление техники владения мячом, координационных способностей.	1
21.	Закрепление тактики игры, координационных способностей	1
22.	Закрепление ловли и передач мяча, скоростных и скоростно - силовых способностей.	1
23.	Закрепление техники ведения мяча, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
24.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
25.	Закрепление техникой бросков мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
26.	Закрепление техники владения мячом, координационных способностей	1
27.	Закрепление тактики игры, координационных способностей	1
28.	Т.Б.при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упр., общеразвивающих упр.без предметов на месте и в движении, гибкости	1
29.	Закрепление висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, гибкости.	1
30.	Закрепление акробатических упражнений, гибкости.	1
31.	Закрепление прыжков, скоростно-силовых способностей.	1
32.	Закрепление строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте, гибкости.	1
33.	Закрепление акробатических упражнений, гибкости..	1
34.	Закрепление висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей.	1
35.	Закрепление акробатических упражнений., гибкости.	1
36.	Закрепление висов и упоров., общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей.	1
37.	Закрепление прыжков., скоростно-силовых способностей.	1
38.	Закрепление строевых упражнений., общеразвивающих упражнений без предметов на месте, гибкости.	1
39.	Закрепление висов и упоров., общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей.	1
40.	Закрепление акробатических упражнений., гибкости.	1
41.	Закрепление прыжков, скоростно -силовых способностей.	1
42.	Закрепление акробатических упражнений., гибкости.	1
43.	Закрепление строевых упражнений, общеразвивающих, упражнений без	1

	предметов на месте, гибкости.	
44.	Закрепление висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами,, силовых способностей.	1
45.	Закрепление акробатических упражнений, гибкости	1
46.	Определение уровня физической подготовленности..	1
47.	Определение уровня физической подготовленности...	1
48.	Определение уровня физической подготовленности	1
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Овладение техники попеременного 2хшажного хода, выносливости.	1
50.	Овладение техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.:	1
51.	Овладение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
52.	Овладение техники одновременного одношажного хода.	1
53.	Овладение техники одновременного одношажного ход (стартовый вариант)	1
54.	Овладение техники попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
55.	Овладение техники конькового хода	1
56.	Овладение техники спусков и подъемов	1
57.	Овладение техники попеременного 2хшажного хода, выносливости.	1
58.	Овладение техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода...:	1
59.	Овладение техники одновременного одношажного ход (стартовый вариант).	1
60.	Овладение техники попеременного четырех-шажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
61.	Овладение техники конькового хода-	1
62.	Овладение техники спусков и подъемов_	1
63.	Овладение техники одновременного одношажного ход (.стартовый вариант).	1
64.	Овладение техники попеременного четырехшажного хода.. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
65.	Овладение техники конькового хода;	1
66.	Овладение техники спусков и подъемов;	1
67.	Овладение техники одновременного одношажного ход; (стартовый вариант).	1
68.	Овладение техники попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные;	1



69.	Овладение техники конькового хода:	1
70.	Овладение техники конькового хода.,	1
71.	Овладение техники попеременного 2-хшажного хода, выносливости.	1
72.	Овладение техники спусков и подъемов.;	1
73.	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Совершенствование техники приемов борьбы, координационных способностей.	1
74.	Совершенствование техники захватов рук, туловища, освобождение от них, силовых способностей и силовой выносливости.	1
75.	Совершенствование техники приемов борьбы, силовых способностей и силовой выносливости...	1
76.	Совершенствование техники захватов рук, туловища, освобождение от них, координационных способностей.	1
77.	Совершенствование техники приемов борьбы, координационных способностей.	1
78.	Совершенствование техники приемов борьбы, координационных способностей.	1
79.	Волейбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, координационных способностей	1
80.	Закрепление техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
81.	Закрепление тактики игры, координационных способностей.	1
82.	Закрепление техники нижней прямой подачи, координационных способностей.	1
83.	Закрепление техники прямого нападающего удара, координационных способностей.	1
84.	Закрепление тактики игры, координационных способностей.	1
85.	Закрепление техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
86.	Закрепление тактики игры, координационных способностей.	1
87.	Закрепление техники нижней прямой подачи, координационных способностей.	1
88.	Закрепление техники прямого нападающего удара, координационных способностей.,	1
89.	Закрепление тактики игры, координационных способностей.	1
90.	Закрепление техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно - силовых способностей.	1
91.	Закрепление техники прямого нападающего удара, координационных способностей.	1

92.	Закрепление техники спринтерского бега, координационных способностей.	1
93.	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность, координационных способностей.	1
94.	Закрепление техникой прыжка в высоту, Закрепление координационных способностей.	1
95.	Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1
96.	Закрепление техники; спринтерского бега, координационных способностей.	1
97.	Закрепление техники прыжка в длину,,, координационных способностей	1
98.	Овладение техникой прыжка в высоту. Закрепление координационных способностей.	1
99.	Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1
100.	Закрепление техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
101.	Определение уровня физической подготовленности.	1
102.	Определение уровня физической подготовленности.....	1
103.	Закрепление техники прыжка в длину, координационных способностей	1
104.	Закрепление техники длительного бега, выносливости.	1
105.	Овладение техникой спринтерского бега, координационных способностей.	1

**8 класс**  
**2 часа в неделю-72 часа**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1
2.	Спринтерский бег на короткие дистанции	1
3.	Спринтерский бег на короткие дистанции (продолжение)	1
4.	Спринтерский бег на короткие дистанции (продолжение)	1
5.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП	1
6.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП (продолжение)	1
7.	Спринтерский бег на средние дистанции. Определение уровня ФП (продолжение)	1
8.	Определение уровня ФП	1
9.	Длительный бег	1

10.	Спринтерский бег на короткие дистанции (продолжение)	1
11.	Спортивные игры (Баскетбол), техника безопасности на занятиях по баскетболу	1
12.	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо	1
13.	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо. продолжение	1
14.	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо. продолжение	1
15.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции.	1
16.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции. продолжение	1
17.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции. продолжение	1
18.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции. продолжение	1
19.	Строевая подготовка Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой, Строевая подготовка.	1
20.	Строевая подготовка на месте	1
21.	Строевая подготовка на месте продолжение	1
22.	Строевая подготовка на месте и в движении	1
23.	Строевая подготовка на месте и в движении продолжение	1
24.	Строевая подготовка на месте и в движении продолжение	1
25.	Строевая подготовка на месте и в движении сдача норматива	1
26.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д.	1
27.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
28.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок. продолжение	1
29.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок. продолжение	1
30.	Определение уровня ФП Отжимания (девочки) Подтягивания (мальчики)	1
31.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений:	1

	Кувырки, перекаты, “мостик”, “ласточка” и т.д. Выполнение гимнастических связок. продолжение3	
32.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, “мостик”, “ласточка” и т.д. Выполнение гимнастических связок. продолжение4	1
33.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, “мостик”, “ласточка” и т.д. Выполнение гимнастических связок. продолжение5	1
34.	Гимнастика с элементами акробатики : Норматив	1
35.	Лыжная подготовка Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, т.б при занятиях гандболом.	1
36.	Совершенствование техники 2-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
37.	Совершенствование техники 4-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
38.	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
39.	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы, преодоление трассы.продолжение	1
40.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
41.	Совершенствование техники 2-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
42.	Совершенствование техники 2-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. продолжение	1
43.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. продолжение	1
44.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. продолжение 2	1
45.	Спортивные игры (Гандбол) Освоение техники стойки игрока, перемещение игрока в стойке приставным шагом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной рукой правой и левой. Бросок мяча.	1
46.	Повороты без мяча и с мячом. Броски. Мини игра 5х5	1
47.	Освоение техники стойки игрока, перемещение игрока в стойке приставным шагом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной рукой правой и левой. Бросок мяча.продолжение	1
48.	Освоение техники Комбинации из освоенных элементов техники: перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование скоростно силовых способностей.	1
49.	Освоение техники Комбинации из освоенных элементов техники:	1

	перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование скоростно силовых способностей.продолжение	
50.	Освоение техники ведения мяча. Совершенствование в изученных элементах игры. 7 метровый штрафной бросок.	1
51.	Освоение техники ведения мяча. Совершенствование в изученных элементах игры. 7 метровый штрафной бросок. продолжение	1
52.	Определение уровня ФП Поднимание и опускание туловища из положения лёжа (Пресс). Определение гибкости	1
53.	Совершенствование техники перемещений, владение и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3-2.	1
54.	Совершенствование техники перемещений, владение и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3-2. продолжение	1
55.	Спортивные игры (Волейбол) Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
56.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача.	1
57.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
58.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.продолжение	1
59.	Совершенствование техники приёма мяча верхним и нижним приёмом, отработка нападающего удара и приёма в парах, на месте и в движении.	1
60.	Совершенствование техники приёма мяча верхним и нижним приёмом, отработка нападающего удара и приёма в парах, на месте и в движении.продолжение	1
61.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. продолжение	1
62.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
63.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.продолжение3	1
64.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в	1

	движении. продолжение	
65.	Лёгкая атлетика Спринтерский бег на короткие дистанции	1
66.	Спринтерский бег на длинные дистанции (продолжение)	1
67.	Длительный бег (продолжение) 2	1
68.	Спринтерский бег на длинные дистанции (продолжение)	1
69.	Спринтерский бег на короткие дистанции (продолжение)	1
70.	Длительный бег (продолжение) 3	1
71.	Определение уровня ФП 100м 200м 330м 500м	1
72.	Определение уровня ФП 100м 200м 330м 500м (продолжение)	1

**9 класс**  
**2 часа в неделю-72 часа**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой 1 ч	1
2.	Спринтерский бег на короткие дистанции.	1
3.	Спринтерский бег на короткие дистанции (продолжение)	1
4.	Спринтерский бег на короткие дистанции (продолжение) 2	1
5.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП	1
6.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП (продолжение)	1
7.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП (продолжение) 2	1
8.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП (продолжение) 3	1
9.	Длительный бег	1
10.	Спортивные игры (Баскетбол), техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1
11.	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо.	1
12.	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо. продолжение	1
13.	Совершенствование техникой бросков мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1

14.	Совершенствование индивидуальной техники защиты, выносливости.	1
15.	Совершенствование техники владения мячом, координационных способностей	1
16.	Совершенствование тактики игры, координационных способностей	1
17.	Совершенствование ловли и передач мяча, скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
18.	Совершенствование техники ведения мяча, комплексное развитие психомоторных способностей.	1
19.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении, гибкости	1
20.	Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении, гибкости Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении, гибкости	1
21.	Совершенствование висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, гибкости.	1
22.	Совершенствование акробатических упражнений, гибкости.	1
23.	Совершенствование прыжков, скоростно-силовых способностей.	1
24.	Совершенствование строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов на месте, гибкости.	1
25.	Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. продолжение	1
26.	Совершенствование висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей.	1
27.	Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. продолжение 2	1
28.	Совершенствование висов и упоров, общеразвивающих упражнений с предметами, силовых способностей. продолжение	1
29.	Совершенствование прыжков, скоростно-силовых способностей. продолжение	1
30.	Определение уровня ФП Отжимания (девочки) Подтягивания (мальчики)	1
31.	Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. продолжение 3	1
32.	Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. продолжение 34	1
33.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
34.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок. продолжение	1
35.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода, выносливости.	1

36.	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода	1
37.	Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода, выносливости.	1
38.	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.	1
39.	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
40.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1
41.	Совершенствование техники одновременного одношажного ход (стартовый вариант).	1
42.	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
43.	Совершенствование техники конькового хода	1
44.	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
45.	Совершенствование техники одновременного одношажного ход (стартовый вариант). продолжение	1
46.	Совершенствование техники конькового хода 2	1
47.	Совершенствование техники спусков и подъемов. Преодоление контруклона	1
48.	Совершенствование техники конькового хода3	1
49.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, комплексное развитие психомоторных способностей	1
50.	Освоение техники ловли и передачи мяча.	1
51.	Освоение техники ловли и передачи мяча. Штрафных бросков и бросков с 9 метров.	1
52.	Освоение техники ловли и передачи мяча. Штрафных бросков и бросков с 9 метров. Двусторонняя игра	1
53.	Освоение техники ловли и передачи мяча. Штрафных бросков и бросков с 9 метров. Двусторонняя игра3	1
54.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Штрафных бросков и бросков с 9 метров. Бросков со своей половины поля. Двусторонняя игра	1
55.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, координационных способностей	1
56.	Совершенствование техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
57.	Совершенствование техники нижней прямой подачи, координационных	1



	способностей.	
58.	Совершенствование техники прямого нападающего удара, координационных способностей.	1
59.	Совершенствование тактики игры, координационных способностей.	1
60.	Совершенствование техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
61.	Совершенствование тактики игры, координационных способностей.	1
62.	Совершенствование техники прямого нападающего удара, координационных способностей.	1
63.	Совершенствование тактики игры, координационных способностей.	1
64.	Совершенствование техники приема и передач мяча, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
65.	Совершенствование техники прямого нападающего удара, координационных способностей.	1
66.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Совершенствование техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
67.	Совершенствование техники прыжка в длину, скоростно- силовых способностей.	1
68.	Совершенствование техникой спринтерского бега, скоростных способностей.	1
69.	Овладение техникой спринтерского бега, координационных способностей.	1
70.	Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	1
71.	Овладение техникой спринтерского бега, скоростных способностей	1
72.	Определение уровня физической подготовленности	1

## Приложение 1.

### Нормы оценки достижения планируемых результатов

В соответствии с «Положением о врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом», прежде чем приступить к занятиям физической культурой, учащиеся независимо от типа образовательных учреждений, проходят медицинское обследование по установленной форме у врачей, обслуживающих учебные заведения.

Медицинское обследование учащихся в процессе осуществления врачебного контроля над физическим воспитанием проводится по комплексной методике, принятой в отечественной спортивной медицине. На основании полученных данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности учащиеся врачом распределяются на три физкультурные медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются содержанием учебных программ, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

В основную физкультурную медицинскую группу включаются учащиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и двигательной подготовленностью. Обучение данной категории учащихся осуществляется по основной образовательной программе без каких-либо ограничений в освоении и овладении основами физкультурной деятельностью, и оценивание осуществляется на основании требований, предъявляемых к уровню подготовки учащихся в соответствии с возрастными категориями на всех ступенях образования.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и слабой физической подготовленностью, не имеющие значительных отклонений в состоянии здоровья, относятся к подготовительной физкультурной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по основной образовательной программе, и оценивание осуществляется как учащихся основной физкультурной медицинской группы, но с учетом некоторых ограничений в овладении двигательными умениями и навыками и их демонстрации, в объеме и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от формы заболевания).

В специальную физкультурную медицинскую группу включаются учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничений в овладении двигательными умениями и навыками, в объеме и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от патологической формы заболевания). Эта категория обучающихся занимается физической культурой по специальным программам с учетом характера и степени отклонения в состоянии здоровья и физического развития или направляется на занятия ЛФК в поликлинику и другие лечебно-профилактические учреждения с дальнейшим предоставлением справки в образовательное учреждение о прохождении курса обучения. Оценивание достижений данной категории учащихся в рамках урока физической культуры в образовательном учреждении осуществляется с учетом овладения теоретическими знаниями и практическими умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно оздоровительную деятельность. Основной акцент в оценивании должен

быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и положительной динамике их физических возможностей.

Освобождение учащихся от занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями в этих случаях определяются врачом строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния систем организма.

Освобожденные учащиеся в рамках урока физической культуры в образовательном учреждении являются освобожденными от занятий физическими упражнениями, но их присутствие на уроке физической культуры обязательно (за исключением учащихся, находящихся на надомном обучении) с положительным участием данной категории учащихся в учебно-воспитательном процессе. Оценивание достижений этой категории учащихся также осуществляется с учетом овладения теоретическими знаниями и практическими умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность

## Приложение 2.

### **Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ.**

К группе детей с ВОЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы по физической культуре. Основная задача-совершенствование функций формирующего организма, развитие двигательных навыков. Задачи - создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, формирование культурно-гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни; развитие представлений о своем здоровье и о средствах его укрепления.

**Приложение 3.**

**Контрольно- измерительные материалы для проведения текущего контроля**

**5 – 6 - 7класс**

у№ П.П	Виды двигательной деятельности		5 класс			6 класс			7 класс		
			Оценка			Оценка			Оценка		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бег 30 метров	Мальчики	5.3	5.8	6.2	5.1	5.3	5.8	5.0	5.2	5.6
		Девочки	5.8	6.2	6.9	5.4	5.8	6.2	5.2	5.5	6.0
2	Бег 60 метров	Мальчики	10.8	11.3	11.8	10.4	10.9	11.4	9.8	10.3	10.8
		Девочки	11.0	11.5	12.0	10.8	11.3	11.8	10.6	11.1	11.6
3	Бег 100 метров	Мальчики	17.0	17.6	18.2	16.5	17.2	17.9	16.0	17.0	17.7
		Девочки	17.8	18.3	19.0	16.9	17.6	18.5	16.5	17.4	18.2
4	Бег 1000 метров	Мальчики	5.20	5.50	6.15	4.50	5.20	6.10	4.30	4.45	5.00
		Девочки	5.50	6.20	6.30	5.20	5.50	6.15	5.00	5.15	5.30
5	Подтягивания на высокой перекладине	Мальчики	5	4	3	7	5	4	8	7	5
6	Отжимания от пола	Девочки	16	14	10	20	15	10	22	18	12
7	Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	Мальчики	27	23	20	28	25	21	29	26	23
		Девочки	24	21	18	25	22	19	27	25	22
8	Бег на лыжах 2000 метров	Мальчики	-	-	-	14.0	14.30	15.0	13.0	14.0	14.30
		Девочки	-	-	-	14.30	15.0	15.30	14.0	14.30	15.0
9	Челночный бег 4х9	Мальчики	10.6	11.0	11.9	10.3	10.8	11.4	10.0	10.5	11.0
		Девочки	10.9	11.5	12.2	10.5	11.1	11.6	10.4	11.0	11.4

<b>10</b>	<b>Гибкость из положения сидя в см</b>	<b>Мальчики</b>	<b>+6</b>	<b>+5</b>	<b>+3</b>	<b>+7</b>	<b>+6</b>	<b>+4</b>	<b>+8</b>	<b>+7</b>	<b>+5</b>
		<b>Девочки</b>	<b>+10</b>	<b>+7</b>	<b>+5</b>	<b>+13</b>	<b>+9</b>	<b>+6</b>	<b>+15</b>	<b>+10</b>	<b>+7</b>
<b>11</b>	<b>Прыжок в длину с места в сантиметрах</b>	<b>Мальчики</b>	<b>165</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>175</b>	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>170</b>
		<b>Девочки</b>	<b>160</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>170</b>	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>175</b>	<b>170</b>	<b>165</b>
<b>12</b>	<b>Прыжок на скакалке за 1 минуту</b>	<b>Мальчики</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>100</b>
		<b>Девочки</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>110</b>

**8 - 9 класс**

<b>№ П.П</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>8 класс</b>				<b>9 класс</b>		
		<b>Оценка</b>				<b>Оценка</b>		
		<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>	
<b>1</b>	<b>Бег 30 метров</b>	<b>Мальчики</b>	<b>4.6</b>	<b>4.9</b>	<b>5.3</b>	<b>4.5</b>	<b>4.8</b>	<b>5.2</b>
		<b>Девочки</b>	<b>5.2</b>	<b>5.6</b>	<b>6.0</b>	<b>5.1</b>	<b>5.6</b>	<b>5.9</b>
<b>2</b>	<b>Бег 60 метров</b>	<b>Мальчики</b>	<b>9.2</b>	<b>9.7</b>	<b>10.2</b>	<b>8.8</b>	<b>9.4</b>	<b>10.0</b>
		<b>Девочки</b>	<b>10.2</b>	<b>10.7</b>	<b>11.2</b>	<b>9.8</b>	<b>10.3</b>	<b>10.8</b>
<b>3</b>	<b>Бег 100 метров</b>	<b>Мальчики</b>	<b>15.1</b>	<b>15.6</b>	<b>16.2</b>	<b>14.5</b>	<b>14.9</b>	<b>15.5</b>
		<b>Девочки</b>	<b>16.8</b>	<b>17.5</b>	<b>18.0</b>	<b>16.0</b>	<b>16.8</b>	<b>17.5</b>
<b>4</b>	<b>Бег 1000 метров</b>	<b>Мальчики</b>	<b>4.10</b>	<b>4.20</b>	<b>4.35</b>	<b>4.00</b>	<b>4.15</b>	<b>4.25</b>
		<b>Девочки</b>	<b>4.50</b>	<b>5.10</b>	<b>5.20</b>	<b>4.40</b>	<b>4.55</b>	<b>5.15</b>
<b>5</b>	<b>Подтягивания на высокой перекладине</b>	<b>Мальчики</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Отжимания от пола</b>	<b>Девочки</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>22</b>

<b>7</b>	<b>Поднимания опускание туловища из положения лёжа на спине (8 класс 30сек., 9 класс 1 мин.)</b>	<b>Мальчики</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>45</b>
		<b>Девочки</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>Бег на лыжах 3000 метров</b>	<b>Мальчики</b>	<b>15.0</b>	<b>17.30</b>	<b>18.30</b>	<b>14.30</b>	<b>16.0</b>	<b>17.0</b>
		<b>Девочки</b>	<b>16.0</b>	<b>18.30</b>	<b>19.30</b>	<b>15.30</b>	<b>17.0</b>	<b>18.30</b>
<b>9</b>	<b>Челночный бег 4x9</b>	<b>Мальчики</b>	<b>9.6</b>	<b>10.0</b>	<b>10.4</b>	<b>9.3</b>	<b>9.9</b>	<b>10.5</b>
		<b>Девочки</b>	<b>10.5</b>	<b>11.0</b>	<b>11.5</b>	<b>10.3</b>	<b>10.8</b>	<b>11.2</b>
<b>10</b>	<b>Гибкость из положения сидя в см</b>	<b>Мальчики</b>	<b>+9</b>	<b>+6</b>	<b>+5</b>	<b>+12</b>	<b>+10</b>	<b>+7</b>
		<b>Девочки</b>	<b>+16</b>	<b>+12</b>	<b>+8</b>	<b>+18</b>	<b>+14</b>	<b>+10</b>
<b>11</b>	<b>Прыжок в длину с места в сантиметрах</b>	<b>Мальчики</b>	<b>205</b>	<b>190</b>	<b>180</b>	<b>215</b>	<b>205</b>	<b>190</b>
		<b>Девочки</b>	<b>180</b>	<b>175</b>	<b>170</b>	<b>190</b>	<b>180</b>	<b>175</b>
<b>12</b>	<b>Прыжок на скакалке за 1 минуту</b>	<b>Мальчики</b>	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>110</b>
		<b>Девочки</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>120</b>

## Приложение 4

### Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации

Спецификация контрольно – измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 5 классе

Цель работы:

определение уровня достижения планируемых (предметных) результатов освоения основной образовательной программы (*основного*) общего образования по предмету физическая культура в 5 классе.

Разработка оценочных материалов осуществляется на основе методических материалов Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

#### Характеристика структуры и содержания промежуточной работы

Промежуточная работа состоит из одной практической части.

**практическая часть**, состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 60 метров (сек), 3. Упр. Бег 1000 метров (мин.сек.)
4. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, Отжимания (раз) – девочки. Поднимание туловища из положения лёжа количество раз за 30с.(кол.раз.)

**(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).**



**4. Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности**

**Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности практической части**

Результаты практической части(мальчики)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11	6,1 и ниже	6,3 и выше
12	5,8 и ниже	6,0 и выше
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11	5,23 и ниже	5,24-5,56
12	5,08 и ниже	5,09-5,41
Прыжок в длину с места, см.		
11	160 и выше	140 и ниже
12	165 и выше	145 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз		
11	6 и выше	1
12	7 и выше	1

**Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности практической части**

Результаты практической части (девочки)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11	6,3 и ниже	6,4 и выше
12	6,2 и ниже	6,3 и выше
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11	5,30 и ниже	5,31-6,00
2	5,15 и ниже	5,20-5,50
Прыжок в длину с места, см.		

11	150 и выше	130 и ниже
12	155 и выше	135 и ниже
Поднимание туловища из положения лёжа колич. за 30с.		
11	15 и выше	10-15
12	20 и выше	12-20

Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

<u>Практическая часть</u>	
<u>1(№16) упражнение</u>	<u>Предметный результат</u> <u>Выполнять нормативы физической подготовки</u>
<u>2 (№17)упражнение</u>	<u>Метапредметный результат</u> <u>Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения</u>
<u>3 (№18)упражнение</u>	<u>Личностный результат</u> <u>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами</u>
<u>4(№19) упражнение</u>	

8. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: Доклад. 9. Условия проведения работы. Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль учитель физической культуры. Работа проводится на стадионе или в спортзале (практическая часть), в кабинете (защита доклада).

## **Контрольно – измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 6 классе**

Цель работы:

определение уровня достижения планируемых (предметных) результатов освоения основной образовательной программы (*основного*) общего образования по предмету физическая культура в 6 классе.

Разработка оценочных материалов осуществляется на основе следующих нормативных документов, локальных актов и методических материалов

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

Характеристика структуры и содержания промежуточной работы

Промежуточная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- часть 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);
- часть 2 – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек), 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, Поднимание туловища из положения лёжа колич. за 30с.(девочки)

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (№№ 1 -15) промежуточной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 5-9 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все обучающиеся, в том числе освобожденные и отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, промежуточную работу в теоретической части.

Часть 2 включает 4 (№№ 16 -19) задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняет ее учащийся, относящийся к основной группе здоровья, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

**(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).**

4. Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

Промежуточная работа состоит из одной практической части.

**практическая часть**, состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 60 метров (сек), 3. Упр. Бег 1000 метров (мин.сек.)
4. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) –

мальчики, Отжимания (раз) – девочки. Поднимание туловища из положения лёжа  
количество раз за 30с.(кол.раз.)

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности  
практической части

Результаты практической части (мальчики)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
12	5,8 и ниже	5,9 и выше
13	5,6 и ниже	5,7 и выше
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
12	5,23 и ниже	5,24-5,56
13	5,08 и ниже	5,09-5,41
Прыжок в длину с места, см.		
12	165 и выше	145 и ниже
13	170 и выше	150 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз		
12	7 и выше	1
13	8 и выше	1

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности  
практической части

Результаты практической части (девочки)

Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
12	5,0 и ниже	5,8-6,0
13	5,0 и ниже	5,6-5,8
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
12	5,30 и ниже	5,31-6,00
13	5,15 и ниже	5,20-5,50
Прыжок в длину с места, см.		
12	155 и выше	135 и ниже

13	160 и выше	140 и ниже
----	------------	------------

**Практическая часть  
Результаты практической части (девочки)**

Возраст (Лет)	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
<b>Бег на 30 м., сек.</b>				
12	5,0 и меньше	6,2-5,5	6,3-7,0	7,1 и больше
13	5,0 и меньше	6,0-5,4	6,1-6,3	6,4 и больше
<b>Бег на 1000 м., мин. и сек.</b>				
12	5,05 и меньше	5,00-7,00	7,01-7,15	7,16 и больше
13	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01-7,15	7,16 и больше
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>				
12	190 и выше	155-175	154-136	135 и ниже
13	200 и выше	160-180	159-140	141 и ниже
<b>Поднимание туловища из положения лёжа количество раз за 30с.</b>				
12	18 и выше	12-17	10-11	9 и меньше
13	20 и выше	12-20	10-12	10 и меньше

Задание	Планируемый результат
<b>Практическая часть</b>	
1(№16) упражнение	<b>Предметный результат</b> Выполнять нормативы физической подготовки
2 (№17)упражнение	<b>Метапредметный результат</b> Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
3 (№18)упражнение	
4(№19) упражнение	<b>Личностный результат</b> Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

**8. Дополнительные материалы и оборудование**

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы вместе с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

**9. Условия проведения работы.** Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль учитель физической культуры. Работа проводится на стадионе или в спортзале (практическая часть), в кабинете (защита доклада).

Спецификация контрольно – измерительных материалов  
для проведения промежуточной аттестации  
по физической культуре в 7 классе

Цель работы:

определение уровня достижения планируемых (предметных) результатов освоения  
основной образовательной программы основного общего образования по предмету  
физическая культура в 7 классе.

2.Положение о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников  
М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных  
учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

Характеристика структуры и содержания промежуточной работы

Промежуточная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию,  
сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является  
форма заданий:

- часть 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий  
только один правильный);
- часть 2 – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Бег 30 метров (сек),  
2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек), 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр.  
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, Поднимание туловища из положения  
лёжа количество раз за 30с.(девочки)

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (№№ 1 -15) промежуточной работы  
предназначены для определения физических компетентностей учащихся 5-9 класса на  
базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все обучающиеся, в том числе  
освобожденные и отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают,  
промежуточную работу в теоретической части.

Часть 2 включает 4 (№№ 16 -19) задания базового и повышенного уровня сложности -  
выполнение практической части. Выполняет ее учащийся, относящийся к основной  
группе здоровья, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при  
наличии соответствующей справки.

**(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную  
медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма  
министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические  
рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены  
и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей»  
российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за  
организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в  
состоянии здоровья).**

4.Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам  
деятельности

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

Результаты практической части (мальчики)

<u>Возраст (лет)</u>	<u>Уровень физической подготовленности</u>	
	<u>Повышенный уровень</u>	<u>Базовый уровень</u>
<u>Бег на 30 м., сек.</u>		

<u>12</u>	<u>5,8 и ниже</u>	<u>5,9 и выше</u>
<u>13</u>	<u>5,6 и ниже</u>	<u>5,7 и выше</u>
<u>Бег на 1000 м., мин. и сек.</u>		
<u>12</u>	<u>5,23 и ниже</u>	<u>5,24-5,56</u>
<u>13</u>	<u>5,08 и ниже</u>	<u>5,09-5,41</u>
<u>Прыжок в длину с места, см.</u>		
<u>12</u>	<u>165 и выше</u>	<u>145 и ниже</u>
<u>13</u>	<u>170 и выше</u>	<u>150 и ниже</u>
<u>Подтягивание на перекладине, раз</u>		
<u>12</u>	<u>7 и выше</u>	<u>1</u>
<u>13</u>	<u>8 и выше</u>	<u>1</u>

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности  
практической части

Результаты практической части (девочки)

<u>Возраст (лет)</u>	<u>Уровень физической подготовленности</u>	
	<u>Повышенный уровень</u>	<u>Базовый уровень</u>
<u>Бег на 30 м., сек.</u>		
<u>12</u>	<u>5,0 и ниже</u>	<u>5,8-6,0</u>
<u>13</u>	<u>5,0 и ниже</u>	<u>5,6-5,8</u>
<u>Бег на 1000 м., мин. и сек.</u>		
<u>12</u>	<u>5,30 и ниже</u>	<u>5,31-6,00</u>
<u>13</u>	<u>5,15 и ниже</u>	<u>5,20-5,50</u>
<u>Прыжок в длину с места, см.</u>		
<u>12</u>	<u>155 и выше</u>	<u>135 и ниже</u>
<u>13</u>	<u>160 и выше</u>	<u>140 и ниже</u>

Практическая часть

Результаты практической части (девочки)

<u>Возраст (Лет)</u>	<u>Уровень физической подготовленности</u>			
	<u>Повышенный уровень</u>		<u>Базовый уровень</u>	<u>Ниже базового уровня</u>
	<u>5 баллов</u>	<u>4 балла</u>	<u>3 балла</u>	<u>2 балла</u>

<u>Бег на 30 м., сек.</u>				
<u>12</u>	<u>5,0 и меньше</u>	<u>6,2-5,5</u>	<u>6,3-7,0</u>	<u>7,1 и больше</u>
<u>13</u>	<u>5,0 и меньше</u>	<u>6,0-5,4</u>	<u>6,1-6,3</u>	<u>6,4 и больше</u>
<u>Бег на 1000 м., мин. и сек.</u>				
<u>12</u>	<u>5,05 и меньше</u>	<u>5,00-7,00</u>	<u>7,01-7,15</u>	<u>7,16 и больше</u>
<u>13</u>	<u>5,00 и меньше</u>	<u>5,01-7,00</u>	<u>7,01-7,15</u>	<u>7,16 и больше</u>
<u>Прыжок в длину с места, см.</u>				
<u>12</u>	<u>190 и выше</u>	<u>155-175</u>	<u>154-136</u>	<u>135 и ниже</u>
<u>13</u>	<u>200 и выше</u>	<u>160-180</u>	<u>159-140</u>	<u>141 и ниже</u>
<u>Поднимание туловища из положения лёжа количество раз за 30с.</u>				
<u>12</u>	<u>18 и выше</u>	<u>12-17</u>	<u>10-11</u>	<u>9 и меньше</u>
<u>13</u>	<u>20 и выше</u>	<u>12-20</u>	<u>10-12</u>	<u>10 и меньше</u>

#### 8. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы вместе с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

#### 9. Условия проведения работы.

Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль зам.дир. по УВР. Работа проводится на стадионе или в спортзале (практическая часть), в кабинете (защита доклада).

#### Теоретическое обеспечение:

1. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре.2009г.
2. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся 1-11 классов в условиях модернизации образования.
3. «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич.
4. Врачебный и педагогический контроль. Г.И. Погодаев, Н.Б. Тамбиан, В.К. Велитченко.
5. Авторская методика обучения детей спортивным видам "Волейбол".2020г.

№	Разделы программы в 5-8-9-х классах.	Количество часов по разделам
	Базовая часть	72
1.	Инструкции по безопасности по видам спорта	По каждому разделу
2.	<u>Основы знаний по видам спорта (история данного вида</u>	



1.	<p><u>спорта, правила соревнований, навыки проведения соревнований):</u></p> <p>1) Легкая атлетика (10ч.-1четв.,8ч.-4четв.) 18</p> <p>2) Спортивная гимнастика (2 четверть) 10</p> <p>3) Баскетбол (1 четверть) 10</p> <p>4) Лыжная подготовка (3четверть) 14</p> <p>5) Гандбол (3 четверть) 8</p> <p>6) Волейбол (10ч.-4четв.) 12</p> <p>Основы знаний по развитию физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация движений) На каждом уроке</p> <p><b>Вариативная часть</b> На каждом уроке  <u>Комплексы ОРУ</u>  <i>Комплексы адаптивной и корригирующей гимнастики.</i></p> <p><b><u>Оздоровительная деятельность :</u></b></p> <p>1)Влияние физических упражнений на функции и системы организма (сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную и опорно-двигательную). На каждом уроке</p> <p>2) Профилактика простудных заболеваний. На каждом уроке</p> <p>3) Факторы закаливания. На каждом уроке</p>	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>
№	<b>Разделы программы в 1-4, 6-7, 10-11-х классах.</b>	<b>Количество часов по разделам</b>
	<b>Базовая часть</b>	<b>105</b>
1.	<b>Инструкции по безопасности по видам спорта</b>	<b>По каждому разделу</b>
2.	<p>Основы знаний по видам спорта (история данного вида спорта, правила соревнований, навыки проведения соревнований):</p> <p>1.</p> <p>1) Легкая атлетика (14ч.-1четв.,12ч.-4четв.) 26</p> <p>2) Спортивная гимнастика (2 четверть) 12</p> <p>3) Баскетбол (1 четверть) 12</p> <p>4) Лыжная подготовка (3четверть) 17</p> <p>5) Гандбол (3 четверть) 10</p> <p>6) Волейбол (10ч.-4четв.) 28</p>	

2.	Основы знаний по развитию физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация движений)	На каждом уроке
	Вариативная часть Комплексы ОРУ	На каждом уроке
	Комплексы адаптивной и корригирующей гимнастики. Оздоровительная деятельность :	На каждом уроке
	1) Влияние физических упражнений на функции и системы организма (сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную и опорно-двигательную).	На каждом уроке
	2) Профилактика простудных заболеваний.	На каждом уроке
	3) Факторы закаливания.	На каждом уроке
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>

### **При освобождении от занятий физической культуры:**

Основанием для освобождения от занятий физической культурой является медицинская справка, с печатью, подписанная врачом педиатром или иным специалистом.

Справка, выданная медучреждением, является основанием для освобождения от физических нагрузок, но не от освоения дисциплины.

В связи с этим ребенок должен присутствовать на уроках и выполнять задания не связанные с физическими нагрузками по указанию учителя (это может быть письменная работа, пересказ, доклад и т.п.).

Уходить с урока физической культуры даже если ребёнок освобожден не имеет права так как в соответствии с ч.7 ст. 28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», школа и учитель несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся на полный учебный день, поэтому, если по расписанию в школе урок физкультуры, то оставить без присмотра школьника или отпустить его домой учитель не имеет права. (если с учеником случится несчастный случай, в то время, когда он должен быть на уроке физкультуры, то учителю грозит уголовная ответственность).

### **По методам оценивания знаний учащихся освобожденных от занятий физической культурой:**

**1. Оценивание учащихся освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.**

1.1 Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки.

1.2. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

1.3. Порядок выполнения и сдачи задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы учащихся прошлых лет) и варианты вопросов по этому материалу.

Тексты, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

## **2. Оценивание учащихся освобожденных от занятий физкультурой на учебный год .**

2.1 Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке, либо в читальном зале библиотеки.

2.2 Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке. Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

2.3 Порядок выполнения и сдачи задания.

Учащиеся сдают доклады по количеству уроков необходимых для аттестации за четверть.

В начале курса во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему докладов, знакомит с правилами оформления.

Доклады должны быть сданы на ознакомление учителю за 2 недели до окончания четверти.

Доклад происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух преподавателей физической культуры, за неделю до окончания четверти.

2.4 При оценивании доклада учитывается

- правильность оформления

- соответствие содержания поставленным перед учеником в начале курса задачам (соответствие плану, составленному совместно с учителем)

- устный ответ (краткий обзор написанного доклада, ответы на вопросы по докладу)

### **3. Оценивание учащихся освобожденных от занятий физкультурой после болезни и имеющих недостаточное для выставления итоговой оценки количество оценок**

3.1. Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке, либо в читальном зале библиотеки.

3.2. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

3.3. Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

#### **4.3 Порядок выполнения и сдачи задания:**

После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы учащихся прошлых лет) и варианты вопросов по этому материалу.

Тексты, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 9 вопросов из выданного в начале учебного периода теоретического материала и получают 9 оценки. Или отвечают устно на вопросы по 9 докладам предоставленных учителем в начале учебного периода.