

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можарская средняя общеобразовательная школа № 15

Согласовано Протокол заседания методического объединения № <u>1</u> от <u>26.08.2020</u> <i>М.А. Абрамов</i> М.А. Абрамов	Согласовано Заместитель директора по УВР <i>И.А. Галета</i> И.А. Галета <u>28.08.2020</u> года	Утверждаю: Директор школы <i>Т.П. Дворникова</i> Т.П. Дворникова Приказ № <u>50</u> от 28.08.2020г
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету физическая культура

Уровень образования: основное общее образование (5-9 кл.)

Количество часов по программе – 442 часа

(5 кл.-68 час., 6 кл.- 68 час., 7 кл.- 102 час., 8 кл. – 102 час., 9 кл. -102 час.)

Разработчик программы Дворников Владимир Юрьевич – 1 категория

2020 г.

1 Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Можарская СОШ № 15

В соответствии с:

- локальным актом образовательного учреждения «Положение о рабочей программе » и нацелена на получение образовательного результата, спланированного в ООП ООО..

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от

31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).

Данная программа реализует Федеральный образовательный государственный стандарт основного общего образования (базовый уровень). Программа составлена для учащихся 5 - 9 классов и рассчитана на 442 часа (в 5 классе - 68 час., в 6 классе - 68 час., в 7 классе – 102 час., в 8 классе - 102 часов, в 9 классе - 102 часа). Программа учитывает преемственность материала по годам обучения и возрастной состав обучающихся.

Цели и задачи изучения предмета в основной школе:

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Направления работы с одаренными детьми:

Создание ситуации успеха, групповые занятия, индивидуальные спортивные нагрузки, дифференцированные задания.

Участие в олимпиадах, конкурсах

Направления работы с особенными детьми:

Применение правильной тактики опросов и поощрений, формирует у таких учеников уверенность в своих силах, в своих знаниях, в возможности учиться. Эта уверенность поможет ученику в экстремальных стрессовых ситуациях.

Выполнение посильных заданий и дозированных нагрузок на обучающихся.

Метод индивидуального подхода. Ориентация на индивидуальные особенности ребенка, дифференциация заданий на каждом этапе урока.

Игровой метод исключает перегрузки обучающихся.

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (с 5 по 9 классы)

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*¹ 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; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Разделы, темы	5	6	7	8	9	итого
	Физическая культура как область знаний						
1	История и современное развитие физической культуры	2	2	2	2	2	10
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	2	2	2	2	10
	Физическая культура человека						
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
	Физическое совершенствование						
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения занятий					

2	Спортивно-оздоровительная деятельность 1.Гимнастика с основами акробатики 2.Легкая атлетика 3.Спортивные игры 4.Лыжная подготовка						
		12	12	22	22	22	100
		22	22	30	30	30	142
		16	16	26	26	26	120
		12	12	18	18	18	84
3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе проведения занятий					
	Итого	68	68	102	102	102	442

	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.Физическая культура как область знаний					
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1.Олимпийские игры древности. 2.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 2.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1.Олимпийское движение в России. 2.Современные Олимпийские игры	1.Современные Олимпийские игры. 2.Физическая культура в современном обществе.	1.Физическая культура в современном обществе. 2.Организация и проведение пеших туристических походов

<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1.Физическое развитие человека. 2.Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 2.Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 2.Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.Техника движений и ее основные показатели. 2.Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.Спорт и спортивная подготовка. 2.Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
---	--	--	---	---	---

2.Физическая культура человека

<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1.Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1.Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1.Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	1.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1.Организация досуга средствами физической культуры.
--	--	--	--	--	--

<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1.Самонаблюдение и самоконтроль.	1.Оценка эффективности занятий.	1.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1.Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1.Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
--	----------------------------------	---------------------------------	---	--	--

3.Физическое совершенствование

<i>Физкультурнооздоровительная деятельность (в процессе уроков)</i>	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).				
---	---	--	--	--	--

4. Спортивно-оздоровительная деятельность

1.4. Гимнастика с основами акробатики

<p><u>Организующие команды и приемы:</u></p>	<p>построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;</p>	<p>построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание.</p>	<p>- построение и перестроение на месте; - выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".</p>	<p>- построение перестроение на месте; -команда "Прямо!"; -повороты в движении направо, налево.</p>	<p>- построение перестроение на месте; -переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>
<p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u></p>	<p>-кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назадстойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присевкувырок вперед-и.п.</p>	<p>-два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. <u>Мальчики и девочки:</u> и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад- стойка на лопатках-сед наклон вперед, руками достать носки ног-встатьмост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.</p>	<p><u>Мальчики:</u>кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами-кувырок вперед-встать, руки в стороны. <u>Девочки:</u> кувырок назад в полушагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назадстойка на</p>	<p><u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. <u>Девочки:</u> "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор</p>	<p><u>Мальчики:</u> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. <u>Девочки:</u> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на</p>

			лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.	присев - пережат назад - стойка на лопатках - поворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °	180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - поворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °
<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u>	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	- стилизованные общеразвивающие упражнения.	- стилизованные общеразвивающие упражнения.
<u>Опорные прыжки:</u>	Вскоч в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	<u>Мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки:</u> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	<u>Мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). <u>Девочки:</u> прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см).	<u>Мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). <u>Девочки:</u> прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см).

<p><u>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</u></p>	<p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p>	<p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p>	<p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p>	<p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p>	<p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p>
<p><u>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</u></p>	<p>висы согнувшись, висы прогнувшись. подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p>	<p>Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °.</p>	<p>- подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.</p>	<p>Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.</p>	<p>Из виса - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.</p>

<p><u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u></p>	<p><u>Девочки:</u> Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди вис лежа на нижней жерди вис на верхней жерди соскок.</p>	<p><u>Мальчики:</u> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <u>Девочки:</u> Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	<p><u>Мальчики</u> (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад. <u>Девочки:</u> махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °</p>	<p><u>Мальчики:</u> из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <u>Девочки:</u> - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 ° Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>	<p><u>Мальчики:</u> размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <u>Девочки</u> (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>
<p>Прикладноориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков 5-9 класс)</p>	<p><u>Развитие гибкости</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p><u>Развитие координации движений</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. <p><u>Развитие силы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; 				

	<p>метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</p> <p>Прикладная физическая подготовка: - лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий.</p> <p>Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p>				
2. Легкая атлетика					
<i>Беговые упражнения:</i>	<p>- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000м. варианты челночного бега 3x10 м.</p>	<p>бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе до 15 минут; кроссовый бег; бег на 1200м. варианты челночного бега 3x10 м.</p>	<p>- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; -бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. кроссовый бег; бег на 100м. варианты челночного бега 3x10 м.</p>	<p>низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м. бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3x10 м.</p>	<p>низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м. бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3x10 м.</p>
<i>Прыжковые упражнения:</i>	<p>прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p>	<p>прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p>	<p>прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p>	<p>прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p>	<p>прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p>

Упражнения в метании малого мяча:	метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;	метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;	метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;	- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за	- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг
-----------------------------------	---	---	---	---	--

	- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	головой с положения сидя на полу, от груди.	мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
Прикладноориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков 5-9 класс)	<p><u>Развитие выносливости</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p><u>Развитие силы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. <p><u>Развитие быстроты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p><u>Прикладная физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; - приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий. <p><u>Общефизическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. 				

передача мяча - одной рукой от плеча на месте; Технические действия
стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами
боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
передача мяча одной рукой от плеча на месте;

	<p>после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.</p> <p><u>Тактические действия и приемы:</u> тактика свободного нападения - позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков - нападение быстрым прорывом (1:0) - взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>	<p>в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.</p> <p><u>Тактические действия и приемы:</u> тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков - нападение быстрым прорывом (1:0) - взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>
--	--	---

рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от

движении(после ведения, после ловли) без сопротивления

защитника. Максимальное расстояние до корзины

пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после одной и двумя без сопротивления в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; выбивание и выбивание мяча; игра по правилам.

4,80 м; двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; выбивание мяча; игра по правилам.

пассивным противодействием. штрафной бросок; выбивание и выбивание мяча; игра по правилам.

пассивным противодействием. Тактические действия и приемы: штрафной бросок; выбивание и выбивание мяча; игра по правилам.

пассивным противодействием. Тактические действия и приемы: броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; выбивание мяча; игра по правилам.

Тактические действия и приемы: тактика свободного нападения позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков нападение быстрым прорывом (2:0) взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Тактические действия и приемы: нападение быстрым прорывом (3:2) личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину нападение быстрым прорывом (3:2) личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину в нападении и защите (тройка и малая) через «заслон» (восьмерка) передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления

Тактические действия и приемы: нападение быстрым прорывом (3:2) взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая) через «заслон» (восьмерка) передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления

передача мяча двумя руками с отскоком от пола; -броски одной и двумя руками с места и в

движении(после ведения, после ловли) без сопротивления

защитника. Максимальное расстояние до корзины

<p><i>Прикладноориентированная физкультурная деятельность</i> (в процессе уроков 5-9 класс)</p>	<p><u>Развитие быстроты</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p><u>Развитие выносливости</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. <p><u>Развитие координации движений</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; - бег с «тенью» (повторение движений партнера); - бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). <p><u>Развитие силы</u></p> <p>-многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, присед).</p> <p><i>Общефизическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
---	---

4. Лыжная подготовка

	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i> (в процессе уроков 5-9 класс)</p>	<p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. 				

2. Планируемые результаты освоения предмета:

Личностные результаты

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- Сформированность ответственного отношения к учению и уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции..
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения)
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. - Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом исследованием природы)

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

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

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

учебной деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Познавательные УУД

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

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

Обучающийся сможет:

- *определять возможные роли в совместной деятельности;

- *играть определенную роль в совместной деятельности;

учеба интересуют, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

*определять возможные роли в совместной деятельности;

*играть определенную роль в совместной деятельности;

*определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

*строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

*корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

*критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

*предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

*выдвигать общую точку зрения в дискуссии;

*договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

*организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Предметные результаты

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают представления о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности, планирования содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах, мониторинга физического развития и физической подготовленности, наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма, выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышения функциональных возможностей организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу предметных результатов освоения тематических модулей учебного предмета «Физическая культура».

Образовательные организации вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура».

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» учебного предмета «Физическая

Образовательные организации вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура».

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку и само страховку;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Зимние виды спорта» *

Предметные результаты изучения модуля «Зимние виды спорта» (с учетом природно-климатических условий региона (края, области)) учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

2. Календарно тематическое планирование 5 класс (68 час.) -2 часа в неделю

№ урока п/п	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (12 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.		
2	2	Высокий старт от 10 до 15 м;		
3	1	<i>Физическая культура как область знаний: 1</i> <u>Олимпийские игры древности</u>		
4	3	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Старты из различных исходных положений.		
5	4	Скоростной бег до 50 м. Бег 60 м.		
6	1	<i>Физическая культура как область знаний.</i> <u>История современного развития физической культуры</u>		
7	5	Бег на 1200 м. Тестирование		
8	6	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна.		
9	7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление, отталкивание, полет)		
10	8	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая тренировка.		
11	1	<i>Физическая культура как область знаний.</i> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u>		

12	9	Спортивная эстафета с применением полученных навыков.		
13	10	Скоростной бег до 50 м. Бег 60 м.(учет)		
14	11	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление, отталкивание, полет) (учет)		
15	12	Легкоатлетическая эстафета. Входное тестирование		
Спортивные игры (16 часов)				
16	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
17	2	Остановка двумя шагами и прыжком		
18	3	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
19	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
20	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
21	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
22	7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
23	8	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
24	9	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		
25	10	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.		

26	11	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
27	12	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
28	13	Ведение мяча: шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; в низкой, средней, высокой стойке.		
29	14	Передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении ; одной рукой от плеча на месте; двумя руками с отскоком от пола		
30	15	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)		
31	16	Командная игра .Тактика свободного нападения, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом		
		Лыжная подготовка (12 часов)		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.		
33	2	Попеременный двух шажный ход		
34	3	Одновременный бесшажный ход		
35	4	Подъём "полуёлочкой"		
36	5	Торможение «плугом»		
37	6	Подъём "полуёлочкой". Торможение «плугом»		
38	7	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км		
39	8	Повороты переступанием. Игры на лыжах. "Остановка рывком"		

40	9	Передвижение на лыжах до 3 км		
41	10	Игра на лыжах "Эстафета с передачей палок"		
42	11	Игра на лыжах "С горки на горку"		
43	12	Передвижение на лыжах (подъем, спуск, поворот, торможение, скоростное передвижение)-зачет		
44	1	<u>Физическая культура как область знаний Современное представление о физической культуре. Физическое развитие человека.</u>		
Гимнастика с основами акробатики (12 часа)				
45	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.		
46	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием		
47	3	Кувырок вперед. Кувырок назад.		
48	4	Стойка на лопатках		
49	5	Акробатическая комбинация		
50	6	Стилизованные общеразвивающие упражнения		
51	7	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)		
52	8	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)		

53	1	<i>Физическая культура человека</i> <u>Организация и подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</u>		
54	9	Гимнастика с основами акробатики		
55	10	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)		
56	11	Комбинации из освоенных упражнений на бревне (дев), на брусьях (мал) учет		
57	12	Лазание по канату. Лазание по канату в три приема.		
58	1	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i> <u>Планирование и выполнение занятий с разной функциональной направленностью</u>		
		Легкая атлетика (10 часов)		
59	1	Промежуточная аттестация (в форме теста)		
60	2	<i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна.		
61	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание»		
62	4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание		
63	5	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
64	6	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность.		
65	7	Здоровье и здоровый образ жизни. Итоговое тестирование.		
66	8	Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 60 м.		
67	9	Бег в равномерном темпе до 12 минут.		

68	10	Легкоатлетическая эстафета		
Итого: 68				

Календарно - тематическое планирование 6класс 68 час (2 часа в неделю)

№ урока л\п	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (12 часов) +2ч.				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения		
2	2	Высокий старт от 30 до 40 м; Ускорение с высокого старта;		
3	3	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Старты из различных исходных положений.		
4	4	Скоростной бег до 60 м		
5	5	Бег 60 м. (учет)		
6	6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.		
7	1	<u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u>		
8	7	Входное тестирование		
9	8	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление)		
10	9	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (отталкивание, полет)		

11	10	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Эстафеты		
12	11	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность		
13	12	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		
14	1	<i>Олимпийское движение в России.</i>		
Спортивные игры (16 часов) +1				
15	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол: стойка игрока, перемещение, остановка двумя шагами и прыжком, повороты, ловля и передача мяча.		
16	2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача мяча в движении)		
17	3	Ведение мяча: шагом, бегом, "змейкой"; по прямой, с изменением направления движения и скорости; в низкой, средней, высокой стойке на месте.		
18	4	Передача мяча: одной рукой от плеча на месте; двумя руками от груди на месте и в движении; двумя руками с отскоком от пола.		
19	5	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		
20	6	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.		
21	7	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
22	8	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		

23	9	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
24	10	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, одной рукой от плеча на месте , двумя руками с отскоком от пола		
25	11	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)		
26	12	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков		
27	13	Нападение быстрым прорывом (2:0)		
28	14	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
29	15	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
30	16	Учебная игра «Баскетбол»		
31	1	<i>Современные Олимпийские игры</i>		
		Лыжная подготовка (12 часов) +2		
32	1	<i>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.</i>		
33	1	Одновременный двухшажный ход , одновременный одношажный ход одновременный бесшажный ход		
34	2	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём "ёлочкой"		

35	3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот упором		
36	4	Подъём в гору скользящим шагом. Игры на лыжах		
37	5	Передвижение на лыжах до 1,5 км		
38	6	Передвижение на лыжах до 2 км		
39	7	Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом.		
40	8	Подъём "ёлочкой" Поворот на месте махом.		
41	9	Игры на лыжах. "Гонки с преследованием", "Карельская гонка"		

42	10	Игры на лыжах "Гонки с выбыванием". Основные правила соревнований по лыжным гонкам		
43	11	Передвижение на лыжах до 3,5 км		
44	12	Лыжная эстафета		
45	1	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>		
Гимнастика с основами акробатики (12 час) +1				
46	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание.		
47	2	Выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".		
48	3	Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя.		
49	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми руками.		
50	1	<i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>		
51	5	Стилизованные общеразвивающие упражнения. Акробатическая комбинация (учет)		
52	6	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
53	7	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). (учет)		
54	8	Комбинации из освоенных упражнений на бревне (дев), на брусьях (мал) учет		

55	9	Комбинации из освоенных упражнений на гимнастических брусках (учет)		
56	10	Лазание по канату в три приема		
57	11	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.		
58	12	Гимнастическая полоса препятствий		
Легкая атлетика (10 часов)				
59	1	Промежуточная аттестация (в форме теста)		
60	2	Техника безопасности. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
61	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
62	4	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
63	5	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень и на дальность		
64	6	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.		
65	7	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Скоростной бег до 50 м		
66	8	Бег на результат 60 м		
67	9	Бег 1500 м		
68	10	Легкоатлетические эстафеты		
Итого: 68 час.				

Уровень подготовки учащихся 5-6 класс (11-12 лет)
(нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
Бег на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300

или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
Бег на лыжах на 3 км	Без учета времени					

Календарно - тематическое планирование 7класс 102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (16 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.		
2	2	Высокий старт от 30 до 40 м;		
3	3	Высокий старт. Ускорение с высокого старта;		
4	4	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Старты из различных исходных положений.		
5	5	Скоростной бег до 60 м		
6	6	Бег 60 м. (учет)		
7	7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.		

8	1	<u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u>		
9	8	Тестирование		
10	9	Тестирование		
11	10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна		
12	11	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление)		
13	12	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (отталкивание, полет)		
14	13	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая тренировка.		
15	14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Эстафеты		
16	15	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность		
17	16	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		
18	1	<i>Олимпийское движение в России.</i>		
Спортивные игры (26 часов)				
19	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
20	2	Остановка двумя шагами и прыжком		

21	3	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
22	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
23	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
24	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
25	7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
26	8	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
27	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
28	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		
29	11	Вырывание и выбивание мяча		
30	12	Штрафной бросок.		
31	13	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
32	14	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
33	15	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
34	16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		

35	17	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
36	18	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
37	19	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)		
38	20	Тактика свободного нападения		
39	21	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков		
40	22	Нападение быстрым прорывом (2:0)		
41	23	Нападение быстрым прорывом (2:0)		
42	24	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
43	25	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
44	26	Учебная игра «Баскетбол»		
45	1	<i>Современные Олимпийские игры</i>		
		Лыжная подготовка (18 часов)		
46	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.		
47	2	Одновременный двухшажный ход		
48	3	Одновременный бесшажный ход		
49	4	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём "ёлочкой"		

50	5	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём "ёлочкой".		
51	6	Одновременный одношажный ход		
52	7	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот упором		
53	8	Одновременный двухшажный ход		
54	9	Подъём в гору скользящим шагом. Игры на лыжах		
55	10	Одновременный бесшажный ход		
56	11	Передвижение на лыжах до 3км		
57	12	Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом.		
58	13	Подъём "ёлочкой" Поворот на месте махом.		
59	14	Спуск , торможение «плугом»		
60	15	Основные правила соревнований по лыжным гонкам "Гонки с преследованием",		
61	16	Обгон , ускорение при лыжных гонках		
62	17	Игры на лыжах. "Карельская гонка" "Гонки с выбыванием"		
63	18	Передвижение на лыжах до 3,5 км		
64	1	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>		
Гимнастика с основами акробатики (22 часа)				
65	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.		

66	2	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!",		
67	3	Выполнение команд "Полшага!", "Полный шаг!". Два кувырка вперед слитно. кувырок назад в полушпагат.		
68	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми руками.		
69	5	"Мост" из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат.		
70	1	<i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>		
71	6	Стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат		
72	7	Акробатическая комбинация		
73	8	Акробатическая комбинация (учет)		
74	9	Стилизованные общеразвивающие упражнения		
75	10	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
76	11	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> :прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
77	12	Опорный прыжок (учет)		

78	1	<i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.</i>		
79	13	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)		
80	14	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)		
81	15	Комбинации из освоенных упражнений на бревне (дев), на брусьях (мал) учет		
82	16	Упражнения на гимнастических брусьях.		
83	17	Упражнения на гимнастических брусьях.		
84	18	Комбинации из освоенных упражнений на гимнастических брусьях (учет)		
85	19	Лазание по канату		
86	20	Лазание по канату в три приема		
87	21	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.		
88	22	Гимнастическая полоса препятствий		
Легкая атлетика (14 часов)				
89	1	Промежуточная аттестация (в форме теста)		
90	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна.		
91	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
92	4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		

93	5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
94	6	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
95	7	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, с места на заданное расстояние; на дальность		
96	8	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние		
97	9	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.		
98	10	Бег в равномерном темпе до 15 минут		
99	11	Скоростной бег до 50 м		
100	12	Бег на результат 60 м.		
101	13	Бег 1500 м		
102	14	Легкоатлетические эстафеты		
Итого: 102				

Допускается корректировка последовательности изучения разделов(тем) с учетом климатических условий местности

Календарно - тематическое планирование 8 класс 102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (16 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.		
2	2	Высокий старт от 30 до 40 м;		
3	3	Высокий старт. Ускорение с высокого старта;		
4	4	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Старты из различных исходных положений.		
5	5	Скоростной бег до 60 м		
6	6	Бег 60 м. (учет)		
7	7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.		
8	1	<u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u>		
9	8	Тестирование		
10	9	Тестирование		
11	10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна		

12	11	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление)		
13	12	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (отталкивание, полет)		
14	13	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая тренировка.		
15	14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Эстафеты		
16	15	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность		
17	16	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		
18	1	<i>Олимпийское движение в России.</i>		
Спортивные игры (26 часов)				
19	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
20	2	Остановка двумя шагами и прыжком		
21	3	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
22	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
23	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
24	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		

25	7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
26	8	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
27	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
28	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		
29	11	Вырывание и выбивание мяча		
30	12	Штрафной бросок.		
31	13	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
32	14	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
33	15	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
34	16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
35	17	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
36	18	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
37	19	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)		
38	20	Тактика свободного нападения		
39	21	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков		

40	22	Нападение быстрым прорывом (2:0)		
41	23	Нападение быстрым прорывом (2:0)		
42	24	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
43	25	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
44	26	Учебная игра «Баскетбол»		
45	1	<i>Современные Олимпийские игры</i>		
		Лыжная подготовка (18 часов)		
46	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.		
47	2	Одновременный двухшажный ход		
48	3	Одновременный бесшажный ход		
49	4	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём "ёлочкой"		

50	5	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём "ёлочкой".		
51	6	Одновременный одношажный ход		
52	7	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот упором		
53	8	Одновременный двухшажный ход		
54	9	Подъём в гору скользящим шагом. Игры на лыжах		
55	10	Одновременный бесшажный ход		

56	11	Передвижение на лыжах до 3км		
57	12	Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом.		
58	13	Подъём "ёлочкой" Поворот на месте махом.		
59	14	Спуск , торможение «плугом»		
60	15	Основные правила соревнований по лыжным гонкам "Гонки с преследованием",		
61	16	Обгон , ускорение при лыжных гонках		
62	17	Игры на лыжах. "Карельская гонка" "Гонки с выбыванием"		
63	18	Передвижение на лыжах до 3,5 км		
64	1	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>		
Гимнастика с основами акробатики (22 часа)				
65	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.		
66	2	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!",		
67	3	Выполнение команд "Полшага!", "Полный шаг!". Два кувырка вперед слитно. кувырок назад в полушпагат.		
68	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми руками.		
69	5	"Мост" из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат.		

70	1	<i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>		
71	6	Стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат		
72	7	Акробатическая комбинация		
73	8	Акробатическая комбинация (учет)		
74	9	Стилизованные общеразвивающие упражнения		
75	10	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
76	11	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
77	12	Опорный прыжок (учет)		

78	1	<i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.</i>		
79	13	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)		
80	14	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)		
81	15	Комбинации из освоенных упражнений на бревне (дев), на брусьях (мал) учет		
82	16	Упражнения на гимнастических брусьях.		
83	17	Упражнения на гимнастических брусьях.		

84	18	Комбинации из освоенных упражнений на гимнастических брусьях (учет)		
85	19	Лазание по канату		
86	20	Лазание по канату в три приема		
87	21	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.		
88	22	Гимнастическая полоса препятствий		
Легкая атлетика (14 часов)				
89	1	Промежуточная аттестация (в форме теста)		
90	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна.		
91	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание		
92	4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание		
93	5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание		
94	6	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
95	7	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, с места на заданное расстояние; на дальность		
96	8	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние		
97	9	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.		
98	10	Бег в равномерном темпе до 15 минут		

99	11	Скоростной бег до 50 м		
100	12	Бег на результат 60 м.		
101	13	Бег 1500 м		
102	14	Легкоатлетические эстафеты		
Итого: 102				

Допускается корректировка последовательности изучения разделов(тем) с учетом климатических условий местности

Календарно - тематическое планирование 9 класс 102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (16 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.		
2	2	Высокий старт от 30 до 40 м;		
3	3	Высокий старт. Ускорение с высокого старта;		
4	4	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Старты из различных исходных положений.		
5	5	Скоростной бег до 60 м		

6	6	Бег 60 м. (учет)		
7	7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.		
8	1	<u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</u>		
9	8	Тестирование		
10	9	Тестирование		
11	10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна		
12	11	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (разбег, приземление)		
13	12	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». (отталкивание, полет)		
14	13	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая тренировка.		
15	14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Эстафеты		
16	15	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность		
17	16	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		
18	1	<i>Олимпийское движение в России.</i>		
Спортивные игры (26 часов)				

19	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
20	2	Остановка двумя шагами и прыжком		
21	3	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
22	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		

23	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
24	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
25	7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
26	8	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
27	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
28	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		
29	11	Вырывание и выбивание мяча		
30	12	Штрафной бросок.		
31	13	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		

32	14	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
33	15	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
34	16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
35	17	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
36	18	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
37	19	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)		
38	20	Тактика свободного нападения		
39	21	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков		
40	22	Нападение быстрым прорывом (2:0)		
41	23	Нападение быстрым прорывом (2:0)		
42	24	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
43	25	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
44	26	Учебная игра «Баскетбол»		
45	1	<i>Современные Олимпийские игры</i>		
		Лыжная подготовка (18 часов)		
46	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.		
	2	Одновременный двухшажный ход		

47				
48	3	Одновременный бесшажный ход		
49	4	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём "ёлочкой"		

50	5	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём "ёлочкой".		
51	6	Одновременный одношажный ход		
52	7	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот упором		
53	8	Одновременный двухшажный ход		
54	9	Подъём в гору скользящим шагом. Игры на лыжах		
55	10	Одновременный бесшажный ход		
56	11	Передвижение на лыжах до 3км		
57	12	Одновременный бесшажный ход. Поворот на месте махом.		
58	13	Подъём "ёлочкой" Поворот на месте махом.		
59	14	Спуск , торможение «плугом»		
60	15	Основные правила соревнований по лыжным гонкам "Гонки с преследованием",		
61	16	Обгон , ускорение при лыжных гонках		
62	17	Игры на лыжах. "Карельская гонка" "Гонки с выбыванием"		
63	18	Передвижение на лыжах до 3,5 км		

64	1	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>		
Гимнастика с основами акробатики (22 часа)				
65	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.		
66	2	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!",		
67	3	Выполнение команд "Полшага!", "Полный шаг!". Два кувырка вперед слитно. кувырок назад в полушпагат.		
68	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми руками.		
69	5	"Мост" из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат.		
70	1	<i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>		
71	6	Стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок назад в полушпагат		
72	7	Акробатическая комбинация		
73	8	Акробатическая комбинация (учет)		
74	9	Стилизованные общеразвивающие упражнения		
75	10	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		

76	11	Опорный прыжок <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). <u>Девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
77	12	Опорный прыжок (учет)		

78	1	<i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.</i>		
79	13	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)		
80	14	Упражнения на перекладине (мал), упражнения на бревне (дев)		
81	15	Комбинации из освоенных упражнений на бревне (дев), на брусьях (мал) учет		
82	16	Упражнения на гимнастических брусьях.		
83	17	Упражнения на гимнастических брусьях.		
84	18	Комбинации из освоенных упражнений на гимнастических брусьях (учет)		
85	19	Лазание по канату		
86	20	Лазание по канату в три приема		
87	21	Эстафеты и игры с гимнастическими упражнениями.		
88	22	Гимнастическая полоса препятствий		
Легкая атлетика (14 часов)				
89	1	Промежуточная аттестация (в форме теста)		

90	2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна.		
91	3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание		
92	4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание		
93	5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание		
94	6	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
95	7	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, с места на заданное расстояние; на дальность		
96	8	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние		
97	9	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.		
98	10	Бег в равномерном темпе до 15 минут		
99	11	Скоростной бег до 50 м		
100	12	Бег на результат 60 м.		
101	13	Бег 1500 м		
102	14	Легкоатлетические эстафеты		
Итого: 102				

Допускается корректировка последовательности изучения разделов(тем) с учетом климатических условий местности

3. Ожидаемые результаты изучения курса «Физическая культура» Предметные

Предметные результаты:

Выпускник должен:

- 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;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, 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 физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

5 класс

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;

- рационально планировать режим дня и учебной недели

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры

- рассматривать правила профилактики травматизма и подбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года

- рационально планировать режим дня и учебной недели

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;

- тестировать - показатели физического развития и основных физических качеств; - 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять

- основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Ученик получит возможность научиться:

- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в 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. *Ученик получит возможность научиться:*

использовать тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 классе научится:

Ученик научится: характеризовать основные направления и формы физической культуры, ее организации в современном обществе;

- характеризовать основные направления и формы физической культуры, ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с помощью опорно-особенности техники двигательных действий и физических упражнений;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивно-игровые и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку, планировать последовательность и дозировку физических упражнений 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять легкательные упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования 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. Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Шьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;

- устанавливать связь между развитием физических качеств и основными системами 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 телбега; лыжных и пробуксованных туристических походов и обеспечивать их оздоровительную направленность; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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

8 класс

Ученик научится:

Ученик характеризует характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь с формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать их помощь и особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; излагать с помощью особенностей техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств

самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей

собственного организма, классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и внеурочной деятельности

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - выполнять комплексы упражнений лечебно-физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

9 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

9 класс

Ученик научится: характеризовать основные направления и формы организации физической культуры 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 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

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять основные технические действия спортивной игры в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности; -

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций, дологого склона;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Ученик получает возможность научиться определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их

- оздоровительную направленность; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

4. Система оценки планируемых результатов.

Особенности оценки личностных результатов.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися в ходе их личностного развития планируемых результатов.

Основным **объектом** оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

- 1) сформированность *основ гражданской идентичности* личности;
- 2) готовность к переходу к *самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации*, в том числе готовность к *выбору направления профильного образования*;
- 3) сформированность *социальных компетенций*, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

В образовательном процессе **возможна ограниченная оценка** сформированности отдельных личностных результатов, проявляющихся в:

- 1) соблюдении *норм и правил поведения*, принятых в образовательном учреждении;
- 2) участии в *общественной жизни* образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- 3) *прилежании и ответственности* за результаты обучения;
- 4) готовности и способности делать *осознанный выбор* своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования;
- 5) *ценностно-смысловых установках* обучающихся, формируемых средствами различных предметов в рамках системы общего образования.

В учебном процессе в соответствии с требованиями Стандарта оценка этих достижений должна проводиться в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу учащегося и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Особенности оценки метапредметных результатов.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является *защита итогового индивидуального проекта*.

Для оценки динамики формирования и уровня сформированности метапредметных результатов целесообразно фиксировать и анализировать результаты в соответствии с разработанными образовательным учреждением:

- а) программой формирования планируемых результатов освоения междисциплинарных программ;
- б) системой промежуточной аттестации обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности;
- в) системой итоговой оценки по предметам;
- г) инструментарием для оценки достижения планируемых результатов в рамках текущего и тематического контроля, промежуточной аттестации

При этом обязательными составляющими системы мониторинга образовательных достижений являются материалы:

- *стартовой диагностики;*
- текущего выполнения *учебных исследований и учебных проектов;*
- *промежуточных и итоговых комплексных работ на межпредметной основе,* направленных на оценку сформированности познавательных, регулятивных и коммуникативных действий при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на работе с текстом;
- текущего выполнения выборочных *учебно-практических и учебно-познавательных заданий* на оценку способности и готовности учащихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, к решению лично и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности и готовности к использованию ИКТ в целях обучения и развития; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;
- *защиты итогового индивидуального проекта.*

Особенности оценки индивидуального проекта.

Индивидуальный итоговый проект представляет собой учебный проект, выполняемый обучающимся в рамках одного или нескольких учебных предметов с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания и методов избранных областей знаний и видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность (учебно-познавательную, конструкторскую, социальную, художественно-творческую, иную).

Выполнение индивидуального итогового проекта обязательно для каждого обучающегося, его невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки по предмету.

В соответствии с целями подготовки проекта образовательным учреждением для каждого обучающегося разрабатываются план, программа подготовки проекта, которые должны включать требования по следующим рубрикам:

- организация проектной деятельности;
- содержание и направленность проекта;
- защита проекта;
- критерии оценки проектной деятельности.

Требования к организации проектной деятельности должны включать положения о том, что обучающиеся сами выбирают тему проекта, которая проекта должна быть утверждена.

В разделе о требованиях к содержанию и направленности проекта обязательным является указание на то, что результат проектной деятельности должен иметь практическую направленность. В этом разделе описываются также: а) возможные *типы работ и формы их представления* и б) *состав материалов*, которые должны быть подготовлены по завершении проекта для его защиты.

Результатом проектной деятельности может быть любая из следующих работ:

а) *письменная работа* (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);

б) *материальный объект, макет*, иное конструкторское изделие;

в) *отчётные материалы по социальному проекту*, которые могут включать как тексты, так и мультимедийные продукты.

В *состав материалов*, которые должны быть подготовлены по завершению проекта для его защиты, в обязательном порядке включаются:

1) выносимый на защиту *продукт проектной деятельности*, представленный в одной из описанных выше форм;

2) подготовленная учащимся *краткая пояснительная записка к проекту* (объёмом не более одной машинописной страницы) с указанием для всех проектов: а) исходного замысла, цели и назначения проекта; б) краткого описания хода выполнения проекта и полученных результатов; в) списка использованных источников. Для конструкторских проектов в пояснительную записку, кроме того, включается описание особенностей конструкторских решений, для социальных проектов — описание эффекта от реализации проекта;

3) *краткий отзыв руководителя*, содержащий краткую характеристику работы учащегося в ходе выполнения проекта, в том числе: а) инициативности и самостоятельности; б) ответственности (включая динамику отношения к выполняемой работе); в) исполнительской дисциплины. При написании краткого отзыва в выполненной работе соответствующих оснований в отзыве может быть также отмечена новизна подхода и/или полученных решений, актуальность и практическая значимость полученных результатов.

Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники.

В разделе о требованиях к защите проекта указывается, что защита осуществляется в процессе специально организованной деятельности образовательного учреждения или на школьной конференции. Последняя форма предпочтительнее, так как имеется возможность публично представить результаты работы над проектами и продемонстрировать уровень овладения обучающимися отдельными элементами проектной деятельности.

Результаты выполнения проекта оцениваются по итогам рассмотрения комиссией представленного продукта с краткой пояснительной запиской, презентации обучающегося и отзыва руководителя.

Критерии оценки проектной работы разрабатываются с учетом целей и задач проектной деятельности на данном этапе образования. Индивидуальный проект целесообразно оценивать по следующим критериям:

1. **Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем**, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы ее решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов или обоснование и реализацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, модели, макета, объекта, творческого решения и т. п. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий: модели, прогноза, модели, макета, объекта, творческого решения и т. п. Данный критерий в целом включает оценку сформированности предметных знаний и способностей действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.
2. **Сформированность регулятивных действий**, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.
3. **Сформированность коммуникативных действий**, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументированно ответить на вопросы.

Результаты выполненного проекта могут быть описаны на основе интегрального (уровневого) подхода или на основе аналитического подхода. При интегральном подходе вывод об уровне сформированности навыков проектной деятельности делается на основе оценки всей совокупности основных элементов проекта (продукта и пояснительной записки, отзыва, презентации) по каждому из четырех названных выше критериев.

При этом в соответствии с принципом системы оценки целесообразно выделять два уровня сформированности навыков проектной деятельности: *базовый* и *повышенный*. Главное отличие выделенных уровней состоит в степени самостоятельности обучающегося в ходе выполнения проекта, а именно в выявлении и фиксации в ходе защиты того, что обучающийся способен выполнять самостоятельно, а что —

только с помощью руководителя проекта, являющегося основной задачей оценочной деятельности. При этом в соответствии с принципом системы оценки целесообразно выделять два уровня сформированности навыков проектной деятельности: *базовый* и *повышенный*. Главное отличие выделенных уровней состоит в степени самостоятельности обучающегося в ходе

выполнения проекта, поэтому выявление и фиксация в ходе защиты того, что обучающийся способен выполнять самостоятельно, а что — только с помощью руководителя проекта, являются основной задачей оценочной деятельности.

Решение о том, что проект выполнен на повышенном уровне, принимается при условии, что: 1) такая оценка выставлена комиссией по каждому из трёх предъявляемых критериев, характеризующих сформированность метапредметных умений (способности к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, сформированности регулятивных действий и сформированности коммуникативных действий); сформированность предметных знаний и способов действий может быть зафиксирована на базовом уровне; 2) ни один из обязательных элементов проекта (продукт, пояснительная записка, отзыв руководителя или презентация) не даёт оснований для иного решения.

Решение о том, что проект выполнен на базовом уровне, принимается при условии, что: 1) такая оценка выставлена комиссией по каждому из предъявляемых критериев; 2) продемонстрированы все обязательные элементы проекта: завершённый продукт, отвечающий исходному замыслу, список использованных источников, положительный отзыв руководителя, презентация проекта; 3) даны ответы на вопросы.

В случае выдающихся проектов комиссия может подготовить особое заключение о достоинствах проекта, которое может быть предъявлено при поступлении в профильные классы. В отношении проектов комиссия может подготовить особое заключение о достоинствах проекта, которое может быть предъявлено при поступлении в профильные классы. Таким образом, качество выполнения проекта и предлагаемый подход к описанию его результатов позволяют в целом оценить способность учащихся производить значимый для себя и/или для других людей продукт, наличие творческого потенциала, способность довести дело до конца, ответственность и другие качества, формируемые в школе.

Особенности оценки предметных результатов. те качества, формируемые в школе.

Особенности предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам.

Основными предметными оценками предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ предполагает выделение базового уровня достижений в рамках освоения способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

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

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый: «хорошо» (или отметка «3», отметка «повышенный» уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);

Превышение высокого уровня достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»). Превышение и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов и уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области. Превышение высокого уровня достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);

Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учётом интересов этих обучающихся и их планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по

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

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

• **повышенный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);**

• **низкий уровень достижений, оценка «плохо» (отметка «1»);**

Как правило, пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающиеся не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказания целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Низкий уровень освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающиеся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости предмета для жизни и др. Только наличие положительной мотивации может стать основой ликвидации пробелов в обучении для данной группы обучающихся.

Описанный выше подход целесообразно применять в ходе различных процедур оценивания: текущего, промежуточного и итогового.

Описанный выше подход целесообразно применять в ходе различных процедур оценивания: текущего, промежуточного и итогового.

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

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

• **выявлению и анализу существенных и устойчивых связей и отношений** между объектами и процессами.

При этом обязательными составляющими системы накопленной оценки являются материалы:

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

Решение о достижении или не достижении планируемых результатов или об освоении или не освоении учебного материала принимается на основе результатов выполнения заданий базового уровня.

5. Система оценки планируемых результатов.

Особенности оценки личностных результатов.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися в ходе их личностного развития планируемых результатов.

Основным **объектом** оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

- 1) сформированность *основ гражданской идентичности* личности;
- 2) готовность к переходу к *самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации*, в том числе готовность к *выбору направления профильного образования*;
- 3) сформированность *социальных компетенций*, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

В образовательном процессе **возможна ограниченная оценка** сформированности отдельных личностных результатов, проявляющихся в:

- 1) соблюдении *норм и правил поведения*, принятых в образовательном учреждении;
- 2) участии в *общественной жизни* образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- 3) *прилежании и ответственности* за результаты обучения;
- 4) готовности и способности делать *осознанный выбор* своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования;
- 5) *ценностно-смысловых установках* обучающихся, формируемых средствами различных предметов в рамках системы общего образования.

В учебном процессе в соответствии с требованиями Стандарта оценка этих достижений должна проводиться в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу учащегося и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Особенности оценки метапредметных результатов.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;

- способностей к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является *защита итогового индивидуально-группового проекта*.

Для оценки динамики формирования и уровня сформированности метапредметных результатов целесообразно фиксировать и анализировать результаты в соответствии с разработанными образовательным учреждением и/или учебным учреждением:

- а) программой формирования планируемых результатов освоения междисциплинарных программ;
- б) системой промежуточной аттестации обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности;
- в) системой итоговой оценки по предметам;
- г) инструментарием для оценки достижения планируемых результатов в рамках текущей и тематического контроля, промежуточной промежуточной аттестации.

При этом обязательными составляющими системы мониторинга образовательных достижений являются материалы:

- *стартовая диагностика*;
- текущее выполнение учебных исследований и учебных проектов;
- промежуточные и итоговые комплексные работы на межпредметной основе, направленные на оценку сформированности

познавательных, регулятивных и коммуникативных действий при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на работе с текстом;

• текущего выполнения выборочных учебно-практических и учебно-познавательных заданий на оценку способности и готовности учащихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности и готовности к использованию ИКТ в целях обучения и развития; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;

- *защиты итогового индивидуально-группового проекта.*

Особенности оценки индивидуально-группового проекта.

Индивидуальный итоговый проект представляет собой учебный проект, выполняемый обучающимися в рамках одного или нескольких учебных предметов с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания и методов избранной области знаний и видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность (учебно-познавательную, конструкторскую, социальную, художественно-творческую, иную).

Выполнение индивидуального итогового проекта обязательно для каждого обучающегося, его невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки по предмету.

В соответствии с целями подготовки проекта образовательным учреждением для каждого обучающегося разрабатывается план, программа подготовки проекта, которые должны включать требования по следующим рубрикам:

- организация проектной деятельности;
- содержание и направленность проекта;

- содержание и направленность проекта;
- защита проекта;
- защита проекта;
- критерии оценки проектной деятельности.
- критерии оценки проектной деятельности.

Требования к организации проектной деятельности должны включать положения о том, что обучающиеся сами выбирают тему проекта, которая должна быть утверждена.

Требования к организации проектной деятельности должны включать положения о том, что обучающиеся сами выбирают тему проекта, которая должна быть утверждена.

В разделе о требованиях к содержанию и направленности проекта обязательным является указание на то, что результат проектной деятельности должен иметь практическую направленность. В этом разделе описываются также: а) возможные *типы работ и формы их представления* и б) *состав материалов*, которые должны быть подготовлены по завершении проекта для его защиты.

Результатом проектной деятельности может быть любая из следующих работ:

Результатом проектной деятельности может быть любая из следующих работ:

а) *письменная работа* (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);

а) *письменная работа* (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);

б) *материальный объект, макет*, иное конструкторское изделие;

б) *материальный объект, макет*, иное конструкторское изделие;

в) *отчётные материалы по социальному проекту*, которые могут включать как тексты, так и мультимедийные продукты в обязательном порядке

включаются. *Состав материалов*, которые должны быть подготовлены по завершению проекта для его защиты, в обязательном порядке включаются:

1) *выносимый на защиту продукт проектной деятельности*, представленный в одной из описанных выше форм;

2) *подготовленная учащимся краткая пояснительная записка к проекту* (объёмом не более одной машинописной страницы) с указанием для всех проектов: а) исходного замысла, цели и назначения проекта, б) краткого описания хода выполнения проекта и полученных результатов;

в) списка использованных источников. Для конструкторских проектов в пояснительную записку, кроме того, включается описание особенностей конструкторских решений, для социальных проектов — описание эффекта от реализации проекта;

3) *краткий отзыв руководителя*, содержащий краткую характеристику работы учащегося в ходе выполнения проекта, в том числе:

а) инициативности и самостоятельности, б) ответственности (включая динамику отношения к выполняемой работе), в) исполнительской дисциплины. При наличии в выполненной работе соответствующих оснований в отзыве может быть также отмечена новизна подхода и/или полученных решений, актуальность и практическая значимость полученных результатов.

Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники.

В разделе о требованиях к защите проекта указывается, что защита осуществляется в процессе специально организованной деятельности комиссии образовательного учреждения или на школьной конференции. Последняя форма предпочтительнее, так как имеется возможность публично представить результаты работы над проектами и продемонстрировать уровень овладения обучающимися отдельными элементами проектной деятельности.

Результаты выполнения проекта оцениваются по итогам рассмотрения комиссией представленного продукта с краткой пояснительной запиской, презентации обучающегося и отзыва руководителя.

Результаты выполнения проекта оцениваются по итогам рассмотрения комиссией представленного продукта с краткой пояснительной запиской, презентации обучающегося и отзыва руководителя.

Критерии оценки проектной работы разрабатываются с учётом целей и задач проектной деятельности на данном этапе образования.

Индивидуальный проект целесообразно оценивать по следующим критериям:

1. Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов или обоснование и реализацию принятого решения, а также обоснование и реализацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, модели, макета, объекта, творческого решения и т. п. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий.

2. Сформированность предметных знаний и способов действия, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с расематриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действия.

3. Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.

4. Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументировано ответить на вопросы.

Результаты выполненного проекта могут быть описаны на основе интегрального (уровневого) подхода или на основе аналитического подхода.

При **интегральном описании** результатов выполнения проекта вывод об уровне сформированности навыков проектной деятельности делается на основе оценки всей совокупности основных элементов проекта (продукта и пояснительной записки, отзыва, презентации) по каждому из четырех названных выше критериев.

При этом в соответствии с принятой системой оценки целесообразно выделять два уровня сформированности навыков проектной деятельности: **базовый** и **повышенный**. Главное отличие выделенных уровней состоит в степени самостоятельности обучающегося в ходе выполнения проекта, поэтому выявление и фиксация в ходе защиты того, кто способен выполнять самостоятельно, а что — только с помощью руководителя проекта, является основной задачей оценочной деятельности.

Решение о том, что проект выполнен на повышенном уровне, принимается при условии, что: 1) такая оценка выставлена комиссией по каждому из трех предъявляемых критериев, характеризующих сформированность метапредметных умений (способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, сформированности регулятивных действий и сформированности коммуникативных действий); Сформированность предметных знаний и способов действия может быть зафиксирована на базовом уровне; 2) ни один из обязательных элементов проекта (продукт, пояснительная записка, отзыв руководителя или презентация) не даёт оснований для иного решения.

Решение о том, что проект выполнен на базовом уровне, принимается при условии, что: 1) такая оценка выставлена комиссией по каждому из предъявляемых критериев; 2) продемонстрированы все обязательные элементы проекта: завершённый продукт, отвечающий исходному замыслу, список использованных источников, положительный отзыв руководителя, презентация проекта; 3) даны ответы на вопросы.

Во всех случаях выдающихся проектов комиссия может подготовить особое заключение о достоинствах проекта, которое может быть предъявлено при поступлении в профильные классы.

В случае выдающихся проектов комиссия может подготовить особое заключение о достоинствах проекта, которое может быть предъявлено при поступлении в профильные классы.

Таким образом, качество выполненного проекта и предлагаемый подход к описанию его результатов позволяют в целом оценить способности учащихся, качество выполненного проекта и предлагаемый подход к описанию его результатов позволяют в целом оценить способность учащихся проводить дело до конца, ответственность и другие качества, формируемые в школе.

Особенности предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам.

Основным объектом оценки предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ предполагает выделение базового уровня достижений.

Для описания достижений обучающихся целесообразно установить следующие пять уровней.

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

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

повышенный уровень достижений планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
высокий уровень достижений планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»);

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

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

Для описания подготовки учащихся уровень достижений которых ниже базового, целесообразно выделить также два уровня и сориентированы на продолжение обучения:

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

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

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

Низкий уровень освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающимся, которые демонстрируют низкий уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области, пониманию значимости предмета для жизни и др. Только наличие положительной мотивации может стать основой ликвидации пробелов в обучении для данной группы обучающихся.

Описанный выше подход целесообразно применять в ходе различных процедур оценивания: текущего, промежуточного и итогового.

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

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

При этом обязательными составляющими системы накопленной оценки являются материалы:

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

Решение о достижении или не достижении планируемых результатов или об освоении или не освоении учебного материала принимается на основе результатов выполнения заданий базового уровня.

