

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д.Кайраково
муниципального района Мишкинский район
Республики Башкортостан

Аннотация к рабочей программе

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Уровень общего образования: основной

Уровень обучения: базовый

Срок реализации программы: 5 лет

Рабочая программа составлена на основе по новым требованиям ФГОС начального общего образования на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г.

№ 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02 февраля 2016 года, регистрационный № 40937), Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253), Приказ Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2016 г. № 459 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253" Примерных рабочих программ по учебным предметам, курсам, курсам внеурочной деятельности, Основной образовательной программы начального общего образования, Положения Школы по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов, курсов внеурочной деятельности по ФГОС начального и основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе программы авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. УМК: *Лях, В. И. Физическая культура. 5–11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха.* - М. : Просвещение, 2011.

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 5 классе отводится – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты должны отражать:

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

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоении умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

- функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
 - освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
 - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
 - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Для достижения требуемых результатов обучения используются следующие технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания;
- технология дифференцированного обучения и воспитания;
- технология рефлексивного обучения и воспитания;
- технология проблемного обучения и воспитания.

Средства обучения:

- аудиовизуальные (музыка, презентация);
- наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тренажёры и спортивное оборудование (мячи, обручи, скакалки, и др.).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможно последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Тематическое планирование для 5 класса

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика 12 ч		
1	Высокий старт. Бег 30 м	1	
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	1	
3	Низкий старт. Стартовый разгон	1	
4	Бег на результат 60 метров	1	
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
7	Метание мяча (140 г) на дальность	1	
8	Бег на средние дистанции. Метание мяча	1	
9	Челночный бег	1	
10	Кроссовая подготовка	1	
11	Прыжок в длину с места	1	
12	Метание мяча на дальность с разбега	1	
	Спортивные игры (баскетбол) - 12ч		
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	
14	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой	1	
15	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения	1	
16	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1	
17	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1	
18	Действия игроков в защите	2	
19	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	2	
20	Ведение с изменением направления движения и скорости	1	
21	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4	1	
22	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1	
	Гимнастика -18 ч		
23	Кувырок вперёд. Лазанье по канату	1	
24	Кувырок вперёд и назад слитно	1	
25	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках	1	
26	Акробатические элементы из 2-3 упражнений	1	
27	Мост из положения стоя с помощью	1	
28	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	1	
29	Упражнения на брусьях	2	
30	Упражнения на перекладине	2	
31	Упражнения на кольцах	2	
32	Лазание по канату	2	
33	Опорный прыжок через козла	1	
34	Опорный прыжок через козла ноги врозь	2	
35	Опорный прыжок согнув ноги	1	
	Баскетбол 6ч		
36	Передачи мяча	1	
37	Ведение мяча	1	

38	Вырывание и выбивание мяча	1	
39	Бросок мяча от груди и от плеча	1	
40	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	2	
	Лыжная подготовка -22ч		
41	Одновременный бесшажный ход	3	
42	Попеременный двухшажный ход	2	
43	Одновременный одношажный ход.	1	
44	Спуски и подъёмы различной крутизны	2	
45	Подъем на склон скользящим шагом.	1	
46	Торможение плугом и упором	2	
47	Подъёма ёлочкой и полуёлочкой	1	
48	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных хода	2	
49	Спуски в низкой и основной стойке	2	
50	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	2	
51	Лыжная гонка на 1 - 2км.	1	
52	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	2	
53	Преодоление малых трамплинов при спуске со склона	1	
	Спортивные игры (волейбол) - 8 ч		
54	Стойки и перемещения	2	
55	Передача мяча сверху двумя руками	2	
56	Приём мяча снизу двумя руками	2	
57	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	2	
	Легкая атлетика - 4 ч		
58	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	4	
	Спортивные игры (волейбол) -10 ч		
59	Передача мяча сверху двумя руками	2	
60	Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	
61	Приём мяча снизу двумя руками	1	
62	Приём-передача мяча снизу двумя руками	1	
63	Нижняя и верхняя прямая подача	1	
64	Боковая прямая подача	2	
65	Учебная игра в волейбол	2	
	Легкая атлетика - 10 ч		
66	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1	
67	Бег 60 метров	1	
68	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	2	
69	Метание малого мяча (140 г) с разбега	2	
70	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	2	
71	Прыжок в длину с места	1	
72	Кроссовая подготовка 1-2 км.	1	
Итого		102	

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечание

1.	Знание о физической культуре	2	
	Легкая атлетика 15 ч		
2.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	1	
3.	Бег с ускорением эстафетный бег	1	
4.	Скоростной бег до 60 м	2	
5.	Развитие скоростных способностей.	1	
6.	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега	4	
7.	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега Прыжки в	2	
8.	Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с	1	
9.	Прыжки в высоту и в длину с разбега Бег на длинные	1	
10.	Бег на длинные дистанции 1000м	1	
11.	Длительный бег	1	
	Баскетбол 12 ч	1	
12.	Стойки и передвижения	1	
13.	Повороты, остановки.	2	
14.	Ведение мяча с изменение направления и высоты отскока	2	
15.	Ловля и передача мяча	3	
16.	Бросок мяча	1	
17.	Взаимодействие двух игроков	1	
18.	Тактика свободного нападения	1	
	Нападение быстрым прорывом.	1	
19.	Гимнастика 21 ч		
20.	Основы знаний. Кувырок вперед и назад	2	
21.	Стойка на лопатках.	2	
22.	Акробатические упражнения	2	
23.	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	5	
24.	Висы и упоры	5	
25.	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	5	
	Лыжная подготовка 30 ч		
26.	Правила техники безопасности на уроках лыжной	1	
27.	Основные строевые приёмы, перестроения.	2	
28.	Основные строевые приёмы, перестроения.		
29.	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и	2	
30.	Спуски в высокой и низкой стойках.	2	
31.	Спуски. Торможение «плугом»	2	
32.	Повороты переступанием в движении	2	
33.	Одновременный бесшажный ход	4	
34.	Подъем «елочкой» Торможение «упором» Поворот «	1	
35.	Развитие общих координационных способностей и выносливости	5	
36.	Развитие скоростной выносливости	1	
37.	Совершенствование лыжных ходов.	2	
38.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	
39.	Прием и передача мяча.	4	
	Волейбол 9 ч		

40	Верхняя прямая подача мяча	2	
41	Прямой нападающий удар	2	
	Комбинации из освоенных элементов	5	
42	Легкая атлетика 13 ч		
43	Низкий старт	2	
44	Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег	3	
45	Скоростной бег до 40 м	1	
46	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега	3	
47	Метание мяча на дальность.	3	
48	Длительный бег	1	
Итого		102	

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечание
	Легкая атлетика 11 ч		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
2	Высокий старт. Бег по дистанции	1	
3	Эстафетный бег	2	
4	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты	1	
5	Бег на результат 60 м.	1	
6	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	2	
7	Прыжок в длину на дальность.	1	
8	Бег на средние дистанции	1	
9	Бег 1500 метров без учёта времени.	1	
	Спортивные игры 4 ч		
10	Футбол Ведение мяча, перехват мяча. Удары по воротам.	2	
11	Футбол: оценка технических действий	2	
	Кроссовая подготовка 9 ч		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
13	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	3	
14	Бег 20 минут. «Лапта»	4	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
	Гимнастика 18 ч		
16	Висы. Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики.	1	
17	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1	
18	Техника выполнения виса	1	
19	Висы. Подтягивание в висе. Строевые упражнения	2	
20	Подтягивание в висе на результат	1	
21	Опорный прыжок	1	
22	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1	
23	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1	
24	Техника выполнения опорного прыжка	2	
25	Акробатика	2	
26	Акробатика Кувырок вперёд, назад. Мост	2	
27	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	2	
28	Техника выполнения кувыроков. Лазание по канату	1	
	Спортивные игры 36 ч		
29	Волейбол. ТБ на уроках спортивных игр.	1	
30	Волейбол. Стойка и перемещение игрока.	2	
31	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	
32	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	
33	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	3	
34	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку.	1	
35	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1	
36	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2	
37	Волейбол: техника нижней прямой подачи мяча	1	

38	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	
39	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	
40	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	2	
41	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	1	
42	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
43	Баскетбол: оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	1	
44	Баскетбол. Передача мяча различным способом в движении.	2	
45	Баскетбол: оценка техники броска мяча двумя руками с места с сопротивлением	1	
46	Баскетбол. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	2	
47	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест.	2	
48	Баскетбол	1	
49	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	2	
50	Баскетбол: оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	1	
51	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	
52	Баскетбол: оценка техники штрафного броска	1	
53	Баскетбол. Учебная игра	1	
Кроссовая подготовка 9 ч			
54	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	
55	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	2	
56	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1	
57	Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	3	
58	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
59	Бег 2000 м без учёта времени.		
Легкая атлетика 10 ч			
60	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	1	
61	Высокий старт. Финиширование.	1	
62	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
63	Бег по дистанции. Челночный бег 3х10.	1	
64	Бег на результат 60 м.	1	
65	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1	
66	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	
67	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	1	
68	Техника прыжка в высоту	1	
69	Техника метания малого мяча	1	
Спортивные игры 5 ч.			
70	Футбол. Техника и тактика игры	1	
71	Футбол. Комбинации из освоенных элементов	2	
72	Футбол. Оценка техники и тактики игры	2	
	Всего	102	

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечание
	Легкая атлетика 13 ч		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий	1	
2-3	Спринтерский бег. Низкий старт-финиширование	2	
4	Бег 30м с низкого старта	1	
5	Бег 60м на результат	1	
6	Прыжок в длину способом согнув ноги	1	
7	Метание мяча на дальность	1	
8	Прыжок в длину с разбега	1	
9	Техника выполнения метания мяча	1	
10	Прыжок в длину на результат	1	
11	Бег на средние дистанции	1	
12	Бег 1000 м на результат	1	
13	Зачетный урок	1	
	Баскетбол 6 ч		
13	Бросок мяча двумя руками от головы	2	
14	Передача мяча двумя руками от груди	2	
15	Ведение мяча с сопротивлением	2	
	Волейбол 6 ч		
16	Стойки и передвижения игрока	1	
17	Передача мяча и нижняя прямая подача	2	
18	Нижняя прямая подача и прием	2	
19	Передача мяча над собой во встречных	1	
	Гимнастика 9 ч		
20	Висы строевые упражнения	1	
21	Подтягивание в висе на результат	1	
22	Опорный прыжок способом согнув ноги	2	
23	Оценка техники опорного прыжка	1	
24	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь	1	
25	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок	1	
26	Составление комбинаций из акробатических элементов	1	
27	Выполнение на оценку акробатических элементов	1	
	Лыжная подготовка 23 ч		
28	Техника безопасности во время занятий л/п	1	
29	Скользящий шаг	1	
30	Попеременный двухшажный ход	1	
31	Повороты переступанием в движений	1	
32	Подъем в гору скользящим шагом	1	
33	Скользящий шаг без палок и с палками	1	
34	Подъем в гору скользящим шагом	1	
35	Попеременный двухшажный ход	1	
36	Одновременный одношажный ход	2	
37	Подъем полуелочкой	1	
38	Коньковый ход	2	
39	Торможение и поворот упором	1	
40	Преодоление бугров и впадин при спуске	1	
41	Одновременные ходы	2	

42	Попеременный двухшажный ход	1	
43	Коньковый ход	1	
44	Прохождение дистанции до 4,5км	1	
45	Торможение и поворот упором	2	
46	Одновременный одношажный ход	1	
Волейбол 9ч			
47	Нижняя прямая подача прием подачи	1	
48	Оценка техники передачи мяча на собой	1	
49	Игра по упрощенным правилам	1	
50	Прием мяча после подачи	1	
51	Нижняя прямая подача	1	
52	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу	1	
53	Комбинации из разученных элементов в парах	1	
54	Передачи прием мяча подачи	1	
55	Нижняя прямая подача	1	
Баскетбол 6 ч			
56	Броски ведение мяча с сопротивлением	1	
57	Сочетание приемов ведения передачи броска.	2	
58	Взаимодействие двух игроков через заслон	2	
59	Быстрый прорыв	1	
Волейбол 10 ч			
60	Нижняя прямая подача, прием передачи	2	
61	Игра по упрощенным правилам	1	
62	Прием мяча после подачи	1	
63	Нижняя прямая подача, прием мяча	2	
64	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу	2	
65	Комбинации из разученных элементов в парах	2	
Баскетбол 7 ч			
66	Броски ведение мяча с сопротивлением	1	
67	Сочетание приемов ведения передачи броска.	2	
68	Взаимодействие двух игроков через заслон	2	
69	Быстрый прорыв	1	
70	Взаимодействие игроков в защите и нападении		
Волейбол 6 ч			
71	Передачи в тройках над собой	2	
72	Нападающий удар в тройках через сетку	2	
73	Нижняя прямая подача и прием мяча после подачи	1	
74	Оценка техники владения мячом	1	
Легкая атлетика 7ч			
75	Прыжок высоту подбор разбега	1	
76	Оценка метания мяча на дальность	1	
77	Прыжок высоту подбор разбега	1	
78	Прыжок высоту разбега способом перешагиванием	1	
79	Оценка техники прыжка в высоту с разбега	1	
80	Спринтерский бег	1	
81	Бег по дистанции. Высокий старт	1	
	Всего	102	

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика 12ч		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культуры	1	
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции	1	
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта	1	
4	Эстафетный бег	1	
5	Бег 60м на результат	1	
6	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1	
7	Прыжок в длину с разбега (приземлением)	1	
8	Прыжок в длину на результат	1	
9	Метание мяча с места и с разбега	1	
10	Бег на средние дистанции	1	
11	Бег 1000м на результат	1	
12	Зачетный урок	1	
	Баскетбол 7ч		
13	Сочетание приемов передач, ведения	1	
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	
15	Сочетание приемов передач, ведения	1	
16	Штрафной бросок	1	
17	Бросок мяча двумя руками от головы	1	
18	Позиционное нападение и защита	1	
19	Позиционное нападение и защита	1	
	Волейбол 5ч		
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1	
21	Нападающий удар при встречных передачах	1	
22	Нижняя прямая подача	1	
23	Оценка техники передачи мяча сверху	1	
24	Нападающий удар при встречных передачах	1	
	Гимнастика 10ч		
25	Висы. Строевые упражнения	1	
26	Развитие силовых способностей	1	
27	Подтягивание в висе на результат	1	
28	Прыжок ноги врозь (м.), боком (д.)	1	
29	Опорный прыжок способом "согнув ноги"	1	
30	Оценка техники опорного прыжка	1	
31	Акробатика. Из упора присев стойка на голове	1	
32	Из упора присев стойка на голове и руках	1	
33	Длинный кувырок с трех 28.11.14-х шагов	1	
34	Длинный кувырок с трех шагов	1	
	Баскетбол 7ч		
35	Сочетание приемов передвижений и остановок	1	
36	Бросок мяча одной рукой от плеча	1	
37	Сочетание передач, ведения и бросков	1	

38	Оценка техники броска одной рукой	1	
39	Штрафной бросок	1	
40	Позиционное нападение и личная защита	1	
41	Двусторонняя игра	1	
	Волейбол 7ч		
42	Передача мяча сверху двумя руками	1	
43	Нижняя прямая подача, прием мяча	1	
44	Нападающий удар при встречных передачах	1	
45	Оценка техники нападающего удара	1	
46	Игра а нападении через третью зону	1	
47	Нижняя прямая подача, прием мяча	1	
48	Двусторонняя игра	1	
	Лыжная подготовка 18ч		
49	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке	1	
50	Техника одновременного двухшажного хода	1	
51	Прохождение дистанции 2км со средней скоростью	1	
52	Техника выполнения одновременного двухшажного хода	1	
53	Обучение переходам с одного хода на другой	1	
54	Прохождение дистанции до 2км	1	
55	Оценить технику попеременного двухшажного хода	1	
56	Попеременный четырехшажный ход	1	
57	Оценить умение выполнять переход с одного	1	
58	Техника преодоления контруглов	1	
59	Соревнование на дистанции 1км	1	
60	Попеременный четырехшажный ход	1	
61	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью	1	
62	Техника подъемов и спусков ранее изученными	1	
63	Совершенствование техники всех изученных ходов	1	
64	Оценка техники четырехшажного хода	1	
65	Техника торможения и повороты на склоне	1	
66	Прохождение дистанции до 5км	1	
	Баскетбол 6ч		
67	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	
69	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	
70	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	
71	Взаимодействие трех игроков в нападении	1	
72	Оценка техники штрафного броска	1	
	Волейбол 9ч		
73	Нижняя прямая подача, прием мяча	1	
74	Нападающий удар при встречных передачах	1	
75	Двусторонняя игра	1	
76	Стойки и передвижения игрока	1	
77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1	
78	Нападающий удар при встречных передачах	1	
79	Оценка техники нижней прямой подачи	1	

80	Игра в нападении через третью зону	1	
81	Прием мяча снизу в группе	1	
	Баскетбол 8ч		
82	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	
84	Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка"	1	
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	
86	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1	
87	Нападение быстрым прорывом	1	
88	Двусторонняя игра в баскетбол	1	
89	Комбинации из передвижений игрока	1	
	Волейбол 4ч		
90	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1	
91	Нападающий удар при встречных передачах	1	
92	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1	
93	Игра в нападении через 4 зону	1	
	Легкая атлетика 9ч		
94	Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 11-13 беговых шагов (отталкивание)	1	
95	Прыжок в высоту (переход планки)	1	
96	Прыжок в высоту (приземление)	1	
97	Оценка метания мяча на дальность	1	
98	Прыжок в высоту с разбега на результат	1	
99	Бег на средние дистанции- 1000м	1	
100	Бег на дистанцию 2000м на результат	1	
101	Бег 30м с низкого старта	1	
102	Бег 60м на результат. Эстафетный бег	1	
	Всего	102	

Промежуточная аттестация по физической культуре подразделяется на текущую, (включающую в себя поурочное, тематическое и почетвертное оценивание образовательных результатов обучающихся) и промежуточную (годовую).

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуются не только собственно оценочная, но и стимулирующая, и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Промежуточная (итоговая) оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.