

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33 г. ЧЕЛЯБИНСКА»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО
Зам.директора

Директор МБОУ «СОШ № 33
г. Челябинска»

Протокол заседания педагогического совета Н.Ю. Милованова
№ _____ от _____ 20__ г.

Приказ №

Рабочая программа по физической культуре

Уровень образования: основное общее образование, 5-9 классы.

Челябинск

Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура:

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

1. Достижение обучающимися личностных результатов на конец каждого года обучения

5 класс:

У обучающегося будут сформированы:

- любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, чувство ответственности;
- ответственное отношение к учению;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *чувства ответственности и долга перед Родиной; осознанное, уважительное отношение к культуре и традициям народов*
- *готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию с учетом устойчивых познавательных интересов.*

6 класс:

У обучающегося будут сформированы:

- ❖ патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ❖ чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ❖ ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ❖ осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, культуре, языку;
- ❖ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ❖ *усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;*
- ❖ *участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей*
- ❖ *принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;*

7 класс:

У обучающегося будут сформированы:

- ✓ патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ основы знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ✓ *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- ✓ *проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;*
- ✓ *ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности*
- ✓ *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.*
- ✓ *поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.*

8класс:

У обучающегося будут сформированы:

- патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;*
- *осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;*
- *готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию с учетом устойчивых познавательных интересов.*
- *способности к нравственному самосовершенствованию; уважительному отношению к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; готовности к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;*

9класс:

У выпускника будут сформированы:

- *воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, идентификация себя в качестве гражданина России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;*
- *усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; осознанное, уважительное отношение к культуре и традициям народов России.*
- *формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;*
- *осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.*
- *освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. (Участие в школьной спортивной и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).*
- *понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.*

Выпускник получит возможность для формирования:

- *готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию с учетом устойчивых познавательных интересов.*
- *способности к нравственному самосовершенствованию; уважительному отношению к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; готовности к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;*
- *готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, , готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность и способность к ведению переговоров).*

2. Достижение обучающимися метапредметных результатов на конец каждого года обучения.

5 класс:

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;*
- *осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;*
- *понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;*
- *понимать культуру движений человека;*
- *вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание,*
- *интерес и уважение; владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.*

6 класс:

Обучающийся научится:

- ❖ самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ❖ самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ❖ владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ❖ формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ❖ работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- ❖ овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ❖ бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ❖ добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- ❖ знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- ❖ владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ *формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*
- ❖ *владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.*
- ❖ *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;*
- ❖ *оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;*
- ❖ *приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*
- ❖ *понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.*

7 класс:

Обучающийся научится:

- ✓ уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ уметь 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;
- ✓ уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- ✓ понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- ✓ добросовестное выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- ✓ приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- ✓ взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ *организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;*
- ✓ *формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;*
- ✓ *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- ✓ *владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание*
- ✓ *владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом*
- ✓ *работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;*
- ✓ *владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*

8 класс:

Обучающийся научится:

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- 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 учёта интересов;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- *владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.*

9 класс:

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- 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.

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.
- формировать потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, смысловому чтению;
- 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.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе: докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

Выпускник получит возможность научиться:

- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- ***проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности;*
- *развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения*
- *владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;*
- *владеть основами волевой саморегуляции.*

3. Достижение обучающимися предметных результатов на конец каждого года обучения.

5 класс:

Обучающийся научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения;
- использовать занятия физической культурой, спортивные укрепления собственного здоровья;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
 - характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - вести дневник по физкультурной деятельности;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки)*

6 класс:

Обучающийся научится:

- ❖ понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ❖ формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- ❖ получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ❖ преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ❖ организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ❖ проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- ❖ с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- ❖ метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- ❖ выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- ❖ играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- ❖ *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*
- ❖ *получать знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целях, задач и форм организации;*
- ❖ *проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;*
- ❖ *интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;*
- ❖ *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- ❖ *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);*
- ❖ *демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;*
- ❖ *самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.*

7 класс:

Обучающийся научится:

- ✓ *понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;*
- ✓ *овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;*
- ✓ *приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*
- ✓ *уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;*
- ✓ *уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;*
- ✓ *получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;*

- ✓ получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- ✓ получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- ✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- ✓ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- ✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ✓ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ *расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;*
- ✓ *формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;*
- ✓ *владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- ✓ *организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*

- ✓ *организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;*
- ✓ *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- ✓ *метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;*
- ✓ *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);*
- ✓ *в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);*

8 класс:

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*
- *вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;*
- *осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;*

- *проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.*

9 класс:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять 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, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и 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;*
- *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»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

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, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства

физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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 перекладине (мальчики), упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Тематическое планирование
5-7 класс (210 часов)

Содержание предмета	Тема раздела (количество часов)
Раздел 1. Основы знаний (9 часов)	
<p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Цель и задачи современного олимпийского движения. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Правильная и неправильная осанка. 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. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>1.1 История физической культуры (3 часа) <i>5 класс 1 час</i> <i>6 класс 1 час</i> <i>7 класс 1 час</i></p> <p>1.2 Физическая культура. Основные понятия (3 часа) <i>5 класс 1 час</i> <i>6 класс 1 час</i> <i>7 класс 1 час</i></p> <p>1.3 Физическая культура человека (3 часа) <i>5 класс 1 час</i> <i>6 класс 1 час</i> <i>7 класс 1 час</i></p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	
<p>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.</p>	<p>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль <i>Самоконтроль</i> Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование (201 час)	
<p>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.</p>	<p>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p>

Овладение техникой спринтерского бега

5 класс

Высокий старт от 10 до 15 м.
Бег с ускорением от 30 до 40 м.
Скоростной бег до 40 м.
Бег на результат 60 м.

6 класс

Высокий старт от 15 до 30 м.
Бег с ускорением от 30 до 50 м.
Скоростной бег до 50 м.
Бег на результат 60 м.

7 класс

Высокий старт от 30 до 40 м.
Бег с ускорением от 40 до 60 м.
Скоростной бег до 60 м.
Бег на результат 60 м

Овладение техникой длительного бега

5 класс

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
Бег на 1000 м.

6 класс

Бег в равномерном темпе до 15 мин.
Бег на 1200 м

7 класс

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин,
девочки до 15 мин.
Бег на 1500 м

Овладение техникой прыжка в длину

5 класс

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

6 класс

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

7 класс

Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега

Овладение техникой прыжка в высоту

5 класс

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

6 класс

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

7 класс

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

5 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность по видам спорта (201час):

- Легкая атлетика(36 часов):

5 класс 12 часов

6 класс 12 часов

7 класс 12 часов

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.

6 класс

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх

Освоение строевых упражнений

5 класс

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

6 класс

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Освоение и совершенствование висов и упоров

5 класс

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.
Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

6 класс

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.
Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

7 класс

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.
Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь

Освоение опорных прыжков

5 класс

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см).

6 класс

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см).

7 класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 – 115 см).
Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110 см)

Освоение акробатических упражнений

5 класс

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс

Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

7 класс

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.
Девочки: кувырок назад в полушпагат

**- Гимнастика с основами акробатики
(36 часов)**

5 класс 12 часов

6 класс 12 часов

7 класс 12 часов

Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

5 –6 классы

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений

Освоение ловли и передач мяча

5 –6 классы

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

Освоение техники ведения мяча

5 –6 классы

Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника

Овладение техникой бросков мяча

5 – 6 классы

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

7 класс

Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м

Освоение индивидуальной техники защиты

5 –6 классы

Вырывание и выбивание мяча.

7 класс

Перехват мяча

- Баскетбол (27 часов)

5 класс 9 часов

6 класс 9 часов

7 класс 9 часов

<p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>5 – 6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>5 –6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7класс Дальнейшее обучение технике движений <i>Освоение тактики игры</i></p> <p>5 – бклассы 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>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>5 – бклассы Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	
<p><i>Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности</i> <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>5 – 7классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) <i>Освоение техники приема и передач мяча</i></p> <p>5 – 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>5 класс</p>	<p><i>Волейбол (48 часов)</i></p> <p><i>5 класс 16 часов</i></p> <p><i>6 класс 16 часов</i></p> <p><i>7 класс 16 часов</i></p>

<p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>6 –7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей <i>Освоение техники нижней прямой подачи</i></p> <p>5класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки</p> <p>6 – 7классы То же через сетку <i>Освоение техники прямого нападающего удара</i></p> <p>5 – 7классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>5 –7 классы Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>6 –7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей <i>Освоение тактики игры</i></p> <p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6 – 7классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>	
<p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p>6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p> <p>7 класс Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при</p>	<p><i>Лыжная подготовка (48 часов)</i></p> <p><i>5 класс 16 часов</i></p> <p><i>6 класс 16 часов</i></p> <p><i>7 класс 16 часов</i></p>

<p>спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	
<p><i>Региональное тестирование 5-7 классы.</i></p>	<p><i>Региональное тестирование (6 часов)</i></p>
<p><i>Развитие координационных способностей</i> 5 - 7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, в парах. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> 5 - 7 классы Лазанье по гимнастической стенке. Отжимания. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> 5 - 7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча <i>Развитие гибкости</i> 5 - 7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> 5 - 7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки <i>Овладение организаторскими умениями</i> 5 - 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	<p>3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -в процессе уроков гимнастики</p>

Развитие координационных способностей

5 - 7 классы

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.); метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Развитие выносливости:

5 - 7 классы

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

5 - 7 классы

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

5 - 7 классы

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Овладение организаторскими умениями

5 - 7 классы

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

-в процессе уроков спортивных игр

<p><i>Развитие выносливости</i> 5 - 7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> 5 - 7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей <i>Развитие скоростных способностей</i> 5 - 7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i> 5 - 7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены <i>Овладение организаторскими умениями</i> 5 - 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>- в процессе уроков легкой атлетики</p>
--	---

**Тематическое планирование
8 - 9 классы (140 часов)**

Содержание предмета	Тема раздела (количество часов)
Раздел 1. Основы знаний (6 часов)	
<p><i>История и современное развитие физической культуры</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. <i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p><i>1.1 История физической культуры (2 часа)</i> 8 класс 1 час 9 класс 1 час <i>1.2 Физическая культура. Основные понятия (2 часа)</i> 8 класс 1 час 9 класс 1 час</p>

<p>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p>Физическая культура человека Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>1.3 Физическая культура человека (2 часа)</p> <p>8 класс 1 час 9 класс 1 час</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)</p>	
<p>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.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль <i>Самоконтроль</i> Измерение резервов организма и состояния здоровья помощью функциональных проб</p>	<p>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (134 часа)</p>	
<p>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.</p>	<p>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p>
<p style="text-align: center;"><i>Баскетбол</i></p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i> 8-9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек <i>Освоение ловли и передач мяча</i> 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча <i>Освоение техники ведения мяча</i> 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча <i>Овладение техникой бросков мяча</i> 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке <i>Освоение индивидуальной техники защиты</i> 8 класс</p>	<p>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность по видам спорта (201 час):</p> <p style="text-align: center;">Баскетбол(16 часов):</p> <p style="text-align: center;">8 классы 8 часов</p> <p style="text-align: center;">9 классы 8 часов</p>

<p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i></p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование техники <i>Освоение тактики игры</i></p> <p>8 - 9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка) <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>8 - 9 классы Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Волейбол</i></p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p>8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек <i>Освоение техники приема и передач мяча</i></p> <p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p>8 класс Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и</p>	<p style="text-align: center;"><i>Волейбол (26 часов):</i></p> <p style="text-align: center;"><i>8 классы 13 часов</i></p> <p style="text-align: center;"><i>9 классы 13 часов</i></p>

навыков игры

*Развитие координационных способностей
(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,
дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)*

8 класс

Дальнейшее обучение технике движений.

9 класс

Совершенствование координационных способностей
Развитие выносливости

8 класс

Дальнейшее развитие выносливости.

9 класс

Совершенствование выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

8 - 9 классы

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи

8 класс

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

9 класс

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
Освоение техники прямого нападающего удара

8 класс

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

9 класс

Прямой нападающий удар при встречных передачах
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

8 - 9 классы

Совершенствование координационных способностей
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

8 - 9 классы

Совершенствование координационных способностей
Освоение тактики игры

8 класс

Дальнейшее обучение тактике игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс

Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Игра в нападении в зоне 3.

Игра в защите

Знания о спортивной игре

8 - 9 классы

Терминология избранной спортивной игры; техника

<p>ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>8 - 9 классы</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p> <p><i>Овладение организаторскими умениями</i></p> <p>8 - 9 классы</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Гимнастика</i></p> <p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>8 класс</p> <p>Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.</p> <p>9 класс</p> <p>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><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>8 - 9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>8 - 9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 - 5 кг), тренажеров, эспандеров.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>8 класс</p> <p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p>	<p style="text-align: center;">Гимнастика (20 часов):</p> <p style="text-align: center;">8 класс 10 часов</p> <p style="text-align: center;">9 класс 10 часов</p>

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

Освоение опорных прыжков

8класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см).

9класс

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений

8класс

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

кувырок вперед и назад;

длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене;

кувырки вперед и назад.

9 класс

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей

8 - 9классы

Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

8 - 9 классы

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей

8 - 9 классы

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости

8 - 9 классы

Совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре

8 - 9 классы

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Самостоятельные занятия

8 - 9 классы

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Овладение организаторскими умениями

8 - 9 классы

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

Дозировка упражнений.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега

8 класс

Низкий старт до 30 м

- от 70 до 80 м

- до 70 м.

9 класс

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой прыжка в длину

8 класс

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

9 класс

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Овладение техникой прыжка в высоту

8 класс

Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.

9 класс

Совершенствование техники прыжка в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

8 класс

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м)

(девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.

9 класс

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м).

Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед – вверх

Развитие скоростно-силовых способностей

8класс

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

9класс

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Знания о физической культуре 8-9 класс

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название изучаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Легкая атлетика (28 часов):

8 класс 14 часов

9 класс 14 часов

<p><i>Самостоятельные занятия 8-9 класс</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p><i>Овладение организаторскими умениями</i> 8-9 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</i></p> <p>8класс 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>9 класс Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> <i>Знания</i> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	<p style="text-align: center;"><i>Лыжная подготовка (32 часа):</i></p> <p style="text-align: center;">8 класс 16 часов</p> <p style="text-align: center;">9 класс 16 часов</p>
<p style="text-align: center;"><i>Элементы единоборств</i></p> <p><i>Овладение техникой приемов</i> 8 - 9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. <i>Развитие координационных способностей</i> 8 - 9 классы Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п. <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> 8 - 9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах. <i>Знания</i> 8 - 9 классы</p>	<p style="text-align: center;"><i>Элементы единоборств (8 часов):</i></p> <p style="text-align: center;">8 классы 4 часа</p> <p style="text-align: center;">9 классы 4 часа</p>

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	
---	--

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение **спортивным играм (баскетбол, волейбол)**. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем передвижения по дистанции проходят с увеличением скорости. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Правильной технике лыжных ходов, умению правильно распределять силы на дистанции и правильно выбирать тот или иной вид лыжного хода учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с последующим анализом результатов.

Начиная с 8 класса в содержание программного материала включены **элементы единоборств**. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела изучаются в течение всего урока при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

Национальные, региональные, этнокультурные особенности.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства» (ст. 3). При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности общеобразовательных учреждений Челябинской области.

В соответствии с требованиями ФГОС основная образовательная программа МБОУ СОШ №33 включает вопросы, связанные с изучением национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».

Темы национальных, региональных, этнокультурных особенностей 5 класс

№	Тема урока
34	Повороты, стоя на месте, повороты переступанием. Передвижения на лыжах до 2 км.
35	Повороты переступанием. Передвижения на лыжах до 2 км.
36	<u>Контроль</u> – прохождение дистанции 1 км.
37	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
38	Техника подъёма «полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой».
39	<u>Контроль</u> Подъём «полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой» в процессе прохождения дистанции.
40	Техника спуска и торможения на лыжах с пологого склона.
41	Техника преодоления спусков в основной, высокой и низкой стойках. Техника торможения «плугом».
42	Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках. Техника торможения «плугом».
43	Техника спуска прямо и наискось в основной стойке.
44	Спуск прямо и наискось в основной стойке. Техника торможения «плугом»
45	<u>Контроль</u> – Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках.
46	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы на дистанции 3км.
47	<u>Контроль</u> Прохождение дистанции 2 км.изученными способами.
48	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы на дистанции 3км.
15 уроков	

Темы национальных, региональных, этнокультурных особенностей 6 класс

№	Тема урока
34	Повороты, стоя на месте, повороты переступанием. Передвижения на лыжах до 2 км.
35	Повороты переступанием. Передвижения на лыжах до 2 км.
36	<u>Контроль</u> – прохождение дистанции 1 км.
37	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
38	Техника подъёма «полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой».
39	<u>Контроль</u> Подъём «полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой» в процессе прохождения дистанции.
40	Техника спуска и торможения на лыжах с пологого склона.
41	Техника преодоления спусков в основной, высокой и низкой стойках. Техника торможения «плугом».
42	Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках. Техника торможения «плугом».
43	Техника спуска прямо и наискось в основной стойке.
44	Спуск прямо и наискось в основной стойке. Техника торможения «плугом»
45	<u>Контроль</u> – Преодоление спусков в основной, высокой и низкой стойках.
46	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы на дистанции 3км.
47	<u>Контроль</u> Прохождение дистанции 2 км.изученными способами.
48	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы на дистанции 3км.
15 уроков	

Методика оценки успеваемости по физической культуре.

Градации положительной оценки зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических также принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамика их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель исходит из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти. Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 3.

Итоговая оценка выставляется обучающимся 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.

Критерии оценивания по разделу «Спортивные игры: баскетбол, волейбол»**Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста****Описание задания:**

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперёд испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта.

Грубые ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела, скрещивание ног во время передвижений приставным шагом. Во время остановки - несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Мелкие ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия, недостаточно активная работа рук, нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения.

Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров**Описание задания:**

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

Грубые ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места**Описание задания:**

5-6 класс

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Оценка «5» - 4 попадания

Оценка «4» - 3 попадания

Оценка «3» - 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

7-9 класс

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Оценка «5» - 3 попадания

Оценка «4» - 2 попадания

Оценка «3» - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Грубые ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5 – 7 класс) и 2,5м (8 – 9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Учащиеся 5 классов выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола. **Учащиеся 6 классов** выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). **Учащиеся 7 классов** выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. **Учащиеся 8 – 9 классов** выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Грубые ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

Бросок мяча в движении после ведения мяча

Описание задания:

Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.

5 класс

Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«4»	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«3»	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

6 класс		
Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«3»	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

7 класс		
Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«3»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

8 класс		
Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
«3»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок

9 класс		
Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 4 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
«3»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо

Грубые ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

ВОЛЕЙБОЛ

5 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (из10)

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;

- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Верхняя передача мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча) из 5 передач

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

6 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (из10)

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей двумя руками сверху над головой правым (9 метров) и левым (9метров) боком.

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;
- недостаточная активность выполнения приемов.

2. Верхняя передача мяча у стены (из 5 передач)

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

7 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой в ограниченной зоне (из10)

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Верхняя передача мяча у стены в мишень (из 5 передач)

Оценка «5»- выполнено 3 попадания в мишень.

Оценка «4»- выполнено 2 попадания в мишень.

Оценка «3»- выполнено 1 попадания в мишень.

Оценка «2»- мяч не попал в мишень.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Верхняя передача мяча в парах (из 10 передач).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

8 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 1 метра) в ограниченной зоне (из 10).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;
Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;
Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;
Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками поочередно в паре (из 10).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.
Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.
Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.
Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с собственного подброса (из 5)

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.
Оценка «4»- 2 попадания в площадку.
Оценка «3»- 1 попадание в площадку.
Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку..

Существенные ошибки:

- отсутствие вертикально взлета
- отталкивание одной ногой
- попадание по мячу не ладонью, а пальцами
- попадание по мячу предплечьем
- неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

- неэнергичное отталкивание и удара

9 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (2-3 метра) в ограниченной зоне (из 10).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;
Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;
Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;
Оценка «2»- выполнено менее 5 передач

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками поочередно в паре через сетку (из 10).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с подброса партнера (из 5).

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку.

Существенные ошибки:

-отсутствие вертикально взлета

-отталкивание одной ногой

-попадание по мячу не ладонью, а пальцами

-попадание по мячу предплечьем

-неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

-неэнергичное отталкивание и удара

Контрольный урок по волейболу на освоение подачи мяча.

Существенные ошибки:

- отклонение назад в момент удара по мячу;

- поднимание ноги, стоящей сзади;

- направление удара не вперед, а в сторону.

Небольшая ошибка:

- «скованность» движений.

5 класс. Высота сетки: юноши – 2м20см, девушки – 2м00см.

Подачи - нижняя прямая с расстояния 3-6 метров от сетки.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «3»-1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

6 класс. Высота сетки: юноши – 2м20см, девушки – 2м00см.

Подачи - нижняя прямая с расстояния 6 метров от сетки.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «3»-1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

7 класс. Высота сетки: юноши – 2м30см, девушки – 2м10см.

Подачи - нижняя прямая.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.
Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.
Оценка «3»-1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.
Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

8 класс. Высота сетки: юноши – 2м30см, девушки – 2м10см.

Подачи - нижняя прямая. В заданную часть площадки (в зоны 1-2,3-6,5-4).
Из 5 подач.

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки, в 3 разные зоны.
Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки, в 2 разные зоны.
Оценка «3»-1 подача выполнено правильно, в пределы площадки.
Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

9 класс. Высота сетки: юноши – 2м40см, девушки – 2м20см.

Подачи - нижняя прямая. По заданным зонам (1,2,3,4,5,6).

Из 6 подач

Оценка «5»- 5-6 подач в разные зоны.
Оценка «4»- 3-4 подачи в разные зоны.
Оценка «3»- 1-2 подачи в разные зоны.
Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

Требования к оцениванию разделу гимнастики с элементами акробатики

Переворот в сторону

Существенные ошибки: грубое искажение прямолинейного направления (руки и ноги ставятся не на одной линии), чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах, излишне согнуты руки и ноги, голова опущена вперед.

Мелкие ошибки: незначительное нарушение направления, слегка согнуты руки и ноги, четкого прохождения через стойку на руках, ноги врозь; незначительное сгибание в тазобедренных суставах; недостаточная слитность и легкость исполнения; носки не оттянуты.

Кувырок прыжком через веревку

Существенные ошибки: нет опоры на руки (учащийся прыгает сразу на спину); отсутствие группировки; дополнительная опора при перекате вперед.

Мелкие ошибки: недостаточная слитность и четкость в исполнении; незначительная остановка после толчка ногами перед кувырком; недостаточная плотная группировка.

Кувырок назад в стойку на руках (с помощью)

Существенные ошибки: нет разгибания вверх; значительное сгибание в тазобедренных суставах; руки не выпрямлены; слишком согнуты ноги; нет проходящего движения через стойку на руках.

Мелкие ошибки : незначительное сгибание в тазобедренных суставах; незначительно согнуты руки и ноги; нет легкости и слитности в исполнении; незначительное разведение ног.

Переворот в сторону с разбега

Существенные ошибки: нет слитности выполнения; остановка перед переворотом; отсутствие темпового подскока («вальсета»).

Мелкие ошибки: недостаточная четкость в исполнении; нарушение прямолинейного направления; незначительно согнуты руки и ноги.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь

Существенные ошибки: резкое падение назад без постановки рук; отсутствие опоры; слишком согнуты ноги.

Мелкие ошибки: слегка согнуты ноги; нет слитности выполнения; ноги ставятся не одновременно.

Из положения «мост» поворот в упор на колене

Существенные ошибки: падение; слишком согнуто тело; несколько дополнительных опор коленями и руками.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание ноги; опущена голова; недостаточная уверенность в исполнении.

Акробатические упражнения

Ошибками в исполнении акробатических упражнений считаются все отклонения от правильного выполнения отдельных элементов, соединений и комбинаций в целом.

Стойка на голове с согнутыми ногами из упора присев толчком двумя

Существенные ошибки: неправильная постановка рук и ног (нет «треугольного» расположения); неустойчивое равновесие; чрезмерное пригибание в пояснице.

Мелкие ошибки: незначительные колебания в стойке; носки не оттянуты; недостаточное уверенное исполнение.

Стойка на руках махом одной и толчком другой (с помощью)

Существенные ошибки: неустойчивое равновесие; голова наклонена вперед; чрезмерное прогибание; согнуты руки.

Мелкие ошибки: незначительно согнуты ноги; недостаточно уверенное исполнение.

Кувырок вперед

Существенные ошибки: отсутствие опоры на руках; неплотная группировка; упор головой на мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления.

Мелкие ошибки: незначительное нарушение ритма; недостаточно плотная группировка; незначительное изменение прямолинейного направления; нет легкости и изящества в исполнении.

Кувырок назад

Существенные ошибки: резкое падение на спину; нет плавного переката; отсутствие опоры на руки; кувырок выполняется через плечо; приход на колени; отсутствие плотной группировки; явное изменение направления.

Мелкие ошибки: недостаточно плотная группировка; потеря слитности выполнения; незначительное изменение направления; нет легкости исполнения.

Длинный кувырок вперед

Существенные ошибки такие же, как и при исполнении обычного кувырка, и, кроме того, слишком близкая постановка рук.

Мелкие ошибки такие же, как при исполнении простого кувырка.

«Мост» из положения, лежа на спине.

Существенные ошибки: опора на голову; неустойчивое равновесие; голова наклонена вперед; сильно согнуты руки и ноги.

Мелкие ошибки: слегка согнуты руки и ноги; неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги; незначительная потеря равновесия.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

Существенные ошибки: чрезмерно согнутое положение тела; значительно согнуты и разведены ноги; нет устойчивого равновесия.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание в тазобедренных суставах; слегка согнуты ноги; небольшое разведение ног; незначительная потеря устойчивого равновесия.

Контрольные упражнения 5 класс

Гимнастика		
Висы и упоры	Вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися.	Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
Опорный прыжок	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)
Акробатика	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
Лыжная подготовка		
Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Подъем полувелочкой.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

БАСКЕТБОЛ

1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	11.0	10.0	9.5	12.0	11.0	10.5
6	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
7	9.5	8.2	7.4	10.0	8.5	7.7

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность). Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
8	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	4 раза

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

3. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	20.0	16.0	15.0	22.0	18.0	17.5
6	19.0	15.5	14.0	21.5	17.0	15.0
7	18.0	15.0	12.5	20.0	16.0	14.0

Упражнение выполняется так: стоя в 2,5 м от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

4. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	1р	2р	3р	0р	1р	3р
9	1р	2р	4р	0р	1р	3р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-микласники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Проверка навыка верхней передачи.

Условия выполнения следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
7	6	8	10	4	6	8
8	7	10	12	5	7	9
9	9	12	15	6	8	12

2. Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	4	6	8	3	4	5
9	5	7	9	4	6	8

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

3. Проверка навыков в подаче мяча (из 6 – ти подач).

классы	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
8	1	2	3	0	1	2
9	1	2	4	1	2	3

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом. Подачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое-где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причин.

Контрольные упражнения 5 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60м, сек.	10,4 и меньше	10,5 – 11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,1	11,2 и больше
Бег 300м, мин., сек.	10,07 и меньше	1,08 – 1,21	1,22 и больше	10,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
Бег 1000м, мин., сек.	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 – 6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, мин., сек.	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 – 9,59	10,00 и больше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, кол-во раз	8 больше	7 - 5	4 и меньше	10 больше	9 - 7	6 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100 – 85	80 и меньше	110 и больше	100 – 90	85 и меньше
Метание мяча (150г), м	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	34 и больше	33 - 21	20 и меньше
Бег на лыжах 1 км, мин. сек.	7,00 и меньше	7,01 – 7,30	7,31 – 8,10	6,30 и меньше	6,31 – 7,00	7,01 – 7,40
Бег на лыжах 2км	Без учета времени					
Бег на лыжах 3км	Без учета времени					
Передача в стену и ловля мяча за 10 сек. с 2м, количество раз	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 – 5	4 и меньше
Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек, количество раз	12 и больше	11- 8	7 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Приседание на одной ноге с опорой кол-во	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	20 и больше	19 - 15	14 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	10 и больше	9 - 7	7 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
Баскетбол						
Ловля и передача мяча от стены (расстояние 2,5м) 10 передач	15,5	17,5	22,0	15,0	16,0	20,0
Ведение мяча	10,5	11,0	12,0	9,5	10,0	11,0
Броски мяча с места (6 попыток)	2	1	0	3	2	1
Змейка с ведением мяча 2 x 9м,	Без учета времени					
Волейбол						
Передача мяча сверху над собой	5	4	3	6	5	4
Сесть на пол, встать, подпрыгнуть 10 раз, сек	21,0 и меньше	22,0 – 24,0	25,0	20,0	22,0	23,0
Техника передвижения(10 раз сек)	21,0	23,0	25,0	20,0	22,0	23,0
Нижняя прямая подача(6 подач)	4	3	2	4	3	2

Контрольные тесты 5 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, сек	5,4 и меньше	5,5 – 6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,5 – 6,1	6,2 и больше
Челночный бег	10,6 и меньше	10,7-11,1	11,2 – 11,8	10,5 и меньше	11,2 – 10,6	11,3-11,7
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек.	55 и больше	54 - 36	35 и меньше	50 и больше	49 - 31	30 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	110 и больше	109 - 91	91 и меньше	90 и больше	89 - 71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа) кол-во раз	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 меньше
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	16 и больше	10 - 15	9 и меньше	22 и больше	12 - 21	11 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	35 и больше	30-34	25	45 и больше	40 - 44	28
Сила кисти, кг	18 и больше	15 - 10	9 и меньше	24 и больше	21 - 12	11 и меньше
Наклон из положения сидя на полу см	+15 и больше	+11 - 14	+6 и меньше	+7 и больше	+5 - 6	+1
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	135-163	134 и меньше	179 и больше	140 - 178	139 и меньше

Приложение 6
Контрольные упражнения 6 класс

Мальчики					Девочки			
№	упражнение	5	4	3	упражнение	5	4	3
1	Бег 60м (сек)	9,8	10	11,1	Бег 60м (сек)	10,3	10,8	11,5
2	Бег 500м (мин,сек)	1,50	1,6	2,05	Бег 300м (мин,сек)	1,03	1,07	1,12
3	Бег 1500м (мин,сек)	7,00	7,30	8,10	Бег 1500м (мин,сек)	8,00	8,40	9,30
4	Прыжки в длину с разбега (см)	360	330	270	Прыжки в длину с разбега (см)	330	280	230
5	Прыжки в высоту (см)	105	100	90	Прыжки в высоту (см)	100	90	85
6	Метание мяча (м)	38	32	23	Метание мяча (м)	23	18	13
7	Лыжные гонки 2км (мин,сек)	14,00	14,30	15,30	Лыжные гонки	14,30	15,30	16,30
1	Бег 1000м (мин,сек)	4,40	5,00	5,30	Бег 1000м (мин,сек)	5,30	6,00	6,40
2	Прыжки в длину с места (см)	185	170	160	Прыжки в длину с места (см)	170	160	140
3	Подтягивание из виса (раз)	8	5	2	Отжимание из упора лёжа (раз)	4	8	4
4	Поднимание туловища (мин/раз)	46	38	30	Поднимание туловища (мин/раз)	40	34	26
5	Наклон вперёд (см)	10	6	1	Наклон вперёд (см)	15	11	6
6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,3	11	11,6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,7	11,2	11,8
7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	95	75	50	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	110	90	70

Контрольные упражнения 7 класс Приложение 7

Мальчики					Девочки				
№	упражнение	5	4	3	№	упражнение	5	4	3
Легкая атлетика									
1	Бег 60м (сек)	9,4	10,2	11,0	1	Бег 60м (сек)	10,0	10,6	11,5
2	Бег 500м (мин,сек)	1,45	1,53	2,00	2	Бег 300м (мин,сек)	1,01	1,06	1,11
3	Бег 1500м (мин,сек)	6,40	7,10	7,40	3	Бег 1500м (мин,сек)	7,45	8,20	9,00
4	Прыжки в длину с разбега (см)	380	350	290	4	Прыжки в длину с разбега (см)	350	300	240
5	Прыжки в высоту (см)	115	105	95	5	Прыжки в высоту (см)	105	100	90
6	Метание мяча (м)	42	35	25	6	Метание мяча (м)	26	19	16
	Лыжные гонки 2км (мин,сек)	13,00	14,00	15,00		Лыжные гонки 2км (мин,сек)	14,00	15,00	16,30
Общefизическая подготовка									
1	Бег 1000м (мин,сек)	4,25	4,50	5,20	1	Бег 1000м (мин,сек)	5,00	5,30	6,10
2	Прыжки в длину с места (см)	195	175	160	2	Прыжки в длину с места (см)	180	165	145
3	Подтягивание из виса (раз)	8	5	3	3	Отжимание из упора лёжа (раз)	16	12	7
4	Поднимание туловища 1 мин.	47	40	33	4	Поднимание туловища за 1 мин.	42	35	27
5	Наклон вперёд (см)	11	7	3	5	Наклон вперёд (см)	16	11	6
6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,8	11,6	6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,6	11,1	12,0
7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	100	80	60	7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	120	100	80

Контрольные упражнения 8 класс

Мальчики					Девочки				
№	упражнение	5	4	3	№	упражнение	5	4	3
Легкая атлетика									
1	Бег 60м (сек)	9,0	9,7	10,5	1	Бег 60м (сек)	9,7	10,2	10,7
2	Бег 500м (мин,сек)	1,38	1,45	1,55	2	Бег 300м (мин,сек)	1,00	1,05	1,12
3	Бег 1500м (мин,сек)	6,25	6,55	7,25	3	Бег 1500м (мин,сек)	7,30	8,00	8,40
4	Прыжки в длину с разбега (см)	410	370	310	4	Прыжки в длину с разбега (см)	360	310	260
5	Прыжки в высоту (см)	120	110	100	5	Прыжки в высоту (см)	110	105	95
6	Метание гранаты 500г (м)	30	25	20	6	Метание мяча (м)	26	21	15
Лыжные гонки 3км (мин,сек)		18,00	19,00	20,00	Лыжные гонки 3км (мин,сек)		20,00	21,00	23,00
Общезащитическая подготовка									
1	Бег 1000м (мин,сек)	4,10	4,40	5,10	1	Бег 1000м (мин,сек)	4,50	5,20	5,50
2	Прыжки в длину с места (см)	205	180	165	2	Прыжки в длину с места (см)	185	175	155
3	Подтягивание из виса (раз)	9	6	3	3	Отжимание из упора лёжа (раз)	19	12	4
4	Поднимание туловища (мин/раз)	48	42	34	4	Поднимание туловища (мин/раз)	44	36	27
5	Наклон вперёд (см)	12	8	4	5	Наклон вперёд (см)	18	13	7
6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,0	10,6	11,4	6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,5	11,0	11,6
7	Прыжки со скалкой (мин/раз)	110	90	70	7	Прыжки со скалкой (мин/раз)	130	110	90

Контрольные упражнения 9 класс

Мальчики					Девочки				
№	упражнение	5	4	3	№	упражнение	5	4	3
Легкая атлетика									
1	Бег 60м (сек)	8,0	9,5	10,5	1	Бег 60м (сек)	9,7	10,2	10,7
2	Бег 500м (мин,сек)	1,35	1,42	1,55	2	Бег 300м (мин,сек)	1,00	1,05	1,12
3	Бег 2000м (мин,сек)	8,00	8,30	9,15	3	Бег 2000м (мин,сек)	7,30	8,00	8,40
4	Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	4	Прыжки в длину с разбега (см)	360	310	260
5	Прыжки в высоту (см)	125	115	105	5	Прыжки в высоту (см)	110	105	95
6	Метание гранаты 500г (м)	35	30	24	6	Метание мяча (м)	27	21	17
Лыжные гонки 3км (мин,сек)		17,30	18,00	19,00	Лыжные гонки 3км (мин,сек)		19,30	20,30	22,30
Общесфизическая подготовка									
1	Бег 1000м (мин,сек)	4,00	4,20	5,00	1	Бег 1000м (мин,сек)	4,40	5,10	5,40
2	Прыжки в длину с места (см)	220	195	170	2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150
3	Подтягивание из виса (раз)	10	7	3	3	Отжимание из упора лёжа (раз)	17	12	6
4	Поднимание туловища (мин/раз)	50	43	34	4	Поднимание туловища (мин/раз)	45	38	25
5	Наклон вперед (см)	14	11	5	5	Наклон вперед (см)	20	16	7
6	Челночный бег 4х9м (сек)	9,8	10,4	11,2	6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,3	10,8	11,8
7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	110	90	70	7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	130	110	90

Материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Перечень спортивного оборудования и спортивных снарядов	Количество
1	Конь гимнастический	1
2	Брусья гимнастические	1
3	Скамейка гимнастическая	15
4	Мостик гимнастический пружинный, прямой	1
5	Щит баскетбольный	2
6	Кольца баскетбольные с сеткой	2
7	Канат	2
8	Сетка волейбольная	1
9	Сетка для настольного тенниса с креплением	1
10	Мат гимнастический	10
11	Мяч баскетбольный	10
12	Мяч волейбольный	10
13	Мяч футбольный	10
14	Мяч гандбольный	1
15	Мяч гимнастический	10
16	Мяч малый теннисный	10
17	Скакалка	20
18	Палки гимнастические (деревянные)	20
19	Обручи	30
20	Кубики пластмассовые	30
21	Набивные мячи	25
22	Коврики	20
23	Шведская стенка	4 пролетов
24	Переключатель навесная	3
25	Гиря 16кг	2
26	Свисток	2

Школьный стадион

- 1.Игровое поле для футбола 1 шт.
- 2.Площадка игровая баскетбольная 1 шт.
- 3.Городок гимнастический
- 4.Беговая дорожка

Спортивные залы

- 1.Спортивный зал 1 шт.
- 2.Тренажерный зал
3. Снарядовая для хранения инвентаря и оборудования 1шт.
- 4.Раздевалки для девочек и мальчиков.
5. Душевые кабины для девочек и мальчиков.

