ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №1

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Ди  Ди Директор МАОУ Лицей №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М. Тарасенко  Приказ № 163/1-ОД от 12.09.2017 г. |

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

**НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Составитель:

**М.Ю. Мошкова**,

учитель высшей квалификационной категории,

отличник физической культуры и спорта РФ,

мастер спорта СССР.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **СООТВЕТСТВУЕТ**  стандарту  на Руководитель МО ФК и ОБЖ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Ю.Мошкова  Протокол №1 от 4.09.2017 г. | **СООТВЕТСТВУЕТ** положению о рабочей программе МАОУ  Зам. директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.Г.Ефимова  Протокол №1 от 7.09.2017 г. | **СООТВЕТСТВУЕТ**  учебному плану МАОУ Лицей №1  Зам. директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.А. Алиниченко  07.09.2017 г. |  |  |

г. Южно-Сахалинск – 2017 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………….….…3](#bookmark20)
2. [ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА……….……..….…](#bookmark0)5
3. [МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ……….…………..](#bookmark1).5
4. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА……………………...5

1. [СОДЕРЖАНИЕ КУРСА……………………………………………….…..](#bookmark3)15
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"…………………………………………… 17
3. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5—9](#bookmark6) КЛАССЫ………………... 19
4. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ЗУН В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ………………… 50
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ…………………………………………………………… 55
6. [ЛИТЕРАТУРА………….………………………………………………..](#bookmark11)..... 59

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОПИСАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕСТОВ……………………………………………….. 63

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССОВ НА 2017-2018 УЧ. ГОД……..…76

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Физическая культура** — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программы составлена на основе Рабочей программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2012.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Содержание программного материала состоит из базовой и вариативной части. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Рабочая программа по физической культуре в МОУ лицей №1 состоит из 10 разделов, включая пояснительную записку.

**Главная цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

В свою очередь, **специфической целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в МБОУ Лицей №1 направлен на решение следующих задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с материально-технической базой МБОУ лицей №1, уровнем профессиональной подготовки учителей физической культуры, традициями школы, предпочтениями учащихся распределение часов рабочей программы в сравнении с методическими рекомендациями «Комплексной программой по физическому воспитанию 1-11 классов» отражено в 5разделе данной программы.

Вариативная часть, связанная с региональными особенностями отведена на разделы «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Вариативная часть по выбору учителя учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта отведена на раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)». Материально-техническая база образовательного учреждения и расположение лицея (вблизи лыжной базы) позволяет в полном объеме соответствовать рекомендуемому содержанию в соответствии с «Комплексной программой по физическому воспитанию 1-11 классов». Исключение составляет раздел «Легкая атлетика». Из-за отсутствия необходимого оборудования и погодных условий острова количество часов, отводимое на легкую атлетику уменьшено.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения (опредмечивание знаний) и учитывают возрастные, психологические особенности учащихся.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: ***демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.***

***Принцип демократизации*** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

***Гуманизация*** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе ***педагогики сотрудничества*** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

***Деятельностный подход*** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

***Интенсификация и оптимизация*** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: ***с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью*.**

Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут **планироваться как комплексные уроки** (когда на уроке решается несколько педагогических задач) **и как целевые** (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Каждый из типов уроков физической культуры несет в себе образовательную направленность и по возможности включает школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя).

*В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий учитель сам определяет содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.*

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе представлены в 8 разделе, описание тестов, контрольных нормативов, таблицы результатов по всем темам в соответствии с возрастом учащихся представлены в приложении к рабочей программе.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов

В соответствии с п. 43 Типового положения об общеобразовательном учреждении (утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03 2001 г. №196) порядок выставление текущих оценок по физической культуре определяется образовательным учреждением самостоятельно. Подробности контрольно-оценочной деятельности представлены в разработанном «Положении о контрольно-оценочной деятельности по физической культуре в МБОУ лицей №1».

За основу оценки успеваемости по физической культуре в данной программе была взята методика оценки успеваемости по физической культуре, опубликованной в издании «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. В.И. Ляха, В.Н. Шаулина, Г.Б. Мейксона. – М.: Физкультура и Спорт, 1998 – 496 с.; «Вестнике образования», №7, 2006 г.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**Предметом обучения** физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

1. **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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.

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

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

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры****:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

***В области физической культуры:***

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

1. **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры**.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.***

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка.***

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Обще-физическая подготовка.

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

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

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

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится*:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

• характеризовать цель возрождения ОИ и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов ОИ;

• 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

***Выпускник научится.***

• 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 учётом 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 двиг. 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование.**

***Выпускник научится.***

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 КЛАСС**

**Распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы (темы)** | **Количество уроков (часов)** | | | | | | | | | |
| **класс** | | | | | | | | | |
| **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | |
| **1** | **Базовая часть:** | **88** | **88** | **88** | **88** | **88** | **88** | **88** | **88** | **88** | **88** |
| **1.1.** | **Знания о ФК** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **1.2** | **Способы физкультурной деятельности** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.2.2 | Самонаблюдение и самоконтроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2.3 | Оценка эффективности занятий | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **1.3.** | **Физическое совершенствование** | **73** | **73** | **73** | **73** | **73** | **73** | **73** | **73** | **73** | **73** |
| 1.3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 1.3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Спортивные игры | 18 | 21 | 18 | 21 | 18 | 21 | 18 | 21 | 18 | 21 |
| -Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| -Легкая атлетика | 18 | 14 | 18 | 14 | 18 | 14 | 18 | 14 | 18 | 14 |
| -Лыжная подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| -Прикладно-ориентированная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **2.** | **Вариативная часть:** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** |
| 2.1. | Связанный с региональными,  национальными особенностями | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| *- лыжная подготовка* |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |
| *-спортивные игры* |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 2.2. | По выбору учителя, учащихся, определяемой  самой школой. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| *- спортивные игры (баскетбол, волейбол)* |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |  | 8 |
| **итого** | | **102** | | **102** | | **102** | | **102** | | **102** | |

- Примерное распределение учебного времени программного материала в

Методических рекомендациях, авт. В.И.Лях, М. Просвещение –с.44-45, 2014 г.

- - Распределение учебного времени программного материала в МБОУ Лицей №1

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы четверть, класс**  **программы** | **1 четверть** | | | | | **2 четверть** | | | | | **3 четверть** | | | | | **4 четверть** | | | | | **год** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|
| **1** | **Базовая часть:** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **88** |
| **1.1.** | **Знания о ФК** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **8** |
| **1.2** | **Способы физкультурной деятельности** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **7** |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 1.2.2 | Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1.2.3 | Оценка эффективности занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **1.3.** | **Физическое совершенствование** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **73** |
| 1.3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 1.3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *-Спортивные игры* | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| *-Гимнастика с элементами акробатики* |  |  |  |  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| *-Легкая атлетика* | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 14 |
| *-Лыжная подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 15 |
| *-Прикладно-ориентированная подготовка* | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **2.** | **Вариативная часть:** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  |  |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **14** |
| 2.1. | Связанный с региональными,  национальными особенностями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *- лыжная подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *5* | *5* | *5* | *5* | *5* |  |  |  |  |  | *5* |
| *-спортивные игры* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *1* |
| 2.2. | По выбору учителя, учащихся, определяемой  самой школой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *- спортивные игры (баскетбол, волейбол)* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* |  |  |  |  |  | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *8* |
| **итого** | | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5-7 КЛАССОВ (102 ч. в год - 3 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** | **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** | **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ** |
| **Раздел 1. Основы знаний (8 часов)** | | |
| **История физической культуры. 3 ч.**  **5 класс.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | *Страницы истории.* Зарождение Олимпийских игр древ­ности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (ви­ды состязаний, правила их проведе­ния, известные участники и победи­тели).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности. | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения. |
| **6 класс.** История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Цель и задачи современного олим­пийского движения.  Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России. | Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми. |
| **7 класс.** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе. | Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». |
| **Физическая культура чело­века. 3 ч.**  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | *Познай себя*  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове. Упражнения для ук­репления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра­стного развития.  Физическое самовоспитание.  Влияние физических упражнений на основные системы организма. Росто-весовые показатели. | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста.  Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений.  Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.  Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовоспитания.  Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. |
| **Режим дня и его основное содержание. 2 ч.**  *Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие.* | *Здоровье и здоровый образ жизни.* ***5-7 класс.***Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения са­мостоятельных занятий.  Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.  Режим труда и отдыха.  Вредные привычки. Допинг | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** | **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** | **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ** |
| **Раздел 2. Физическое совершенствование 73 часа.** | | |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | |
| **Беговые упражнения.**  **5 ч.** | ***Овладение техникой спринтерского бега***   1. **класс**   История лёгкой атлетики.  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.   1. **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.   1. **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 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности. |
| ***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 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Метание малого мяча. 3 ч.** | *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 х I 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 вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, 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 (1X1 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 трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 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 трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие выносливости. 2 ч.** | **5—7 классы**  Кросс до 15мин, бег с препятствия­ми и на местности, 6-и минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. |
| **Развитие скоростно­силовых способностей. 2 ч.** | **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 учётом возраст­ных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных спо­собностей. 2 ч.** | **5—7 классы**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей. |
| **Знания о физической культуре**  **(В процессе уроков.)** | **5—7 классы**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная подготовка. 2 час.** | | |
| **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой. 2 ч.** | **5—7 классы**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и ги­гиены. | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **Овладение организатор­скими умениями (в процессе урока).** | **5—7 классы**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **Гимнастика (18 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  ***Требования к технике без­опасности.*** | История гимнастики.  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| **Организующие команды и приёмы.**  **1 ч.** | *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.   1. **класс**   Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| **Упражнения общеразвива­ющей направленности (без предметов). 1 ч.** | *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении* **5—7 классы**  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах. | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| **Упражнения общеразвива­ющей направленности (с предметами). 1 ч.** | *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами*  **5—7 классы**  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками. | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. 3 ч.** | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  **5 класс**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.  **6 класс**  Мальчики: махом одной и толчком другой подъём 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 лёжа; вис присев.  **7 класс**  Мальчики: подъём переворотом в  упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| **Опорные прыжки. 3 ч.** | *Освоение опорных прыжков*  **5 класс**  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **6 класс**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).  **7 класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации. 3 ч.** | 1. **класс**   Кувырок вперёд 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. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей. 2 ч.** | **5—7 классы**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости. 1 ч.** | **5—7 классы** Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей. 1 ч.** | **5—7 классы**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие гибкости. 2 ч.** | **5—7 классы**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре (в процессе уроков)** | **5—7 классы**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная подготовка. 1 час.** | | |
| **Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой. 1 ч.** | **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 | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями (в процессе урока)** | **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 | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Баскетбол (12 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры.  Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. 2 ч.** | **5—6 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. 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 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ловли и передач мяча. 2 ч.** | **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 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча. 2 ч.** | **5—6 классы**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей 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 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой брос­ков мяча 2 ч.** | **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 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты. 0.5 ч.** | **5—6 классы**  Вырывание и выбивание мяча. **7 класс** Перехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. 1 ч.** | **5—6 классы**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движе­ний | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. 1 ч.** | **5—6 классы**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движе­ний | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры. 0.5 ч.** | **5—6 классы**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движе­ний. Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей. 1 ч.** | **5—6 классы**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс**  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движе­ний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол (18 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности. (в процессе урока).** | **5-7 класс**  История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол.  Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. 2 ч.** | **5—7 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники приёма и передач мяча. 2 ч.** | **5—7 классы**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей. 3 ч.** | **5 класс**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. **6—7 классы**  Процесс совершенствования психо­моторных способностей.  Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| **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).**  **2 ч.** | **5—7 классы**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа 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 реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости. 1 ч.** | **5—7** **классы**  Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей. 1 ч.** | **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.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи. 2 ч.** | **5** **класс**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки **6—**7 **классы** То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Освоение техники прямого нападающего удара. 2 ч.** | **5—7** **классы**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. 1 ч.** | **5—7 классы**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. 1 ч.** | **5 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **6—7 классы**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры. 1 ч.** | **5 класс**  Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  **6—7 классы**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Знания о спортивной игре (в процессе уроков)** | **5—7 классы**  Терминология избранной спортивной игры; техника 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 | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная подготовка. 2 час.** | | |
| **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. 2 ч.** | **5—7 классы**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило­вых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями (в процессе урока).** | **5—7 классы**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры. | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта. (в процессе уроков).**  **Требования к технике безо­пасности.** | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.  Правила техники безопасности. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные уп­ражнения |
| **Освоение техники лыжных ходов и предвижения по дистанции. 20 ч.** | **5 класс**  Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».Игры и эстафеты.  **6 класс**  Повороты переступанием. Передвиже­ние на лыжах 3 км.  Одновременный двухшажный и бес­шажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Про­хождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с пере­дачей палок», «С горки на горку» и др.  **7 класс**  Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте ма­хом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», эстафеты и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила бе­зопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| **Знания**  **(в процессе уроков)** | **5—7 классы**  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. Развитие двигательных способностей. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблю­дают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила со­ревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуще­ствляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила ока­зания помощи при обморожениях и травмах. |
| **Раздел 3. Способы физкультурной деятельности (7 часов).** | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности.**  **Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен). 3 ч** | *Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| *Гибкость*  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| *Сила*  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| *Быстрота*  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).  Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| *Выносливость*  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| *Ловкость*  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |
| **Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой. Самонаблюдение и само­контроль. 4 ч.** | *Самоконтроль*  Субъективные и объективные показа­тели самочувствия.  Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб. | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Заполняют дневник самоконтроля. |
| **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том.** | Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8- 9 КЛАССОВ (102 ч. в год - 3 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** | **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** | **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ** |
| **Раздел 1. Основы знаний (8 часов).** | | |
| **Физическое развитие чело­века. 2 ч.** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*  **8—9 классы**  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности |
| *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний*  **8—9 классы**  Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека. Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции |
| *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма*  **8—9 классы**  Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго­обеспечения | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма |
| *Психические процессы в обучении двигательным действиям*  **8—9 классы**  Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| **Самонаблюдение и само­контроль. 0.5 ч.** | *Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями*  **8—9 классы**  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью**  **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) (в процессе уроков)** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям*  **8—9 классы**  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями. 1 ч.** | **8—9 классы**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её 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. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздорови­тельных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятий.  Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур |
| **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. 1 ч.** | **8—9 классы**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах. |
| **Совершенствование физи­ческих способностей**  **(в процессе уроков)** | **8—9 классы**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| **Адаптивная физическая культура.**  **(в процессе уроков)** | **8—9 классы**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка. 1 ч.** | **8—9 классы**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| **История возникновения и формирования физической культуры.**  **1 ч.** | **8—9 классы**  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно­экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели). | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований |
| **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). 1 ч.** | **8—9 классы**  Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.0.5 ч.** | *Олимпиады: странички истории* **8—9 классы**  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Раздел 2. Физическое совершенствование 73 часа** | | |
| **Баскетбол (12 часов)** | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. 1 ч.** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Освоение ловли и передач мяча. 1 ч.** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё­мов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Освоение техники ведения мяча. 1.5 ч.** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Овладение техникой брос­ков мяча. 1.5 ч.** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты.**  **1 ч.** | **8 класс**  Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.  **9 класс**  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей.**  **1 ч.** | **8 класс**  Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей.  **9 класс**  Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. 1 ч.** | **8 класс**  Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  **9 класс**  Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры. 1.5 ч.** | **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 (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей. 2.5 ч.** | **8—9 классы**  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол (18 часов).** | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. 1.5 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники приёма и передач мяча.**  **1.5 ч.** | **8 класс**  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.  **9 класс**  Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей. 4 ч.** | **8 класс**  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **9 класс**  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| **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). 1ч.** | **8 класс**  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  **9 класс**  Совершенствование координацион­ных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости. 1 ч.** | **8 класс**  Дальнейшее развитие выносливости.  **9 класс**  Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и ско­ростно-силовых способно­стей. 1 ч.** | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи.**  **2 ч.** | **8 класс**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **9 класс**  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники прямого нападающего удара. 2 ч.** | **8 класс**  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.  **9 класс**  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. 1 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. 1 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры. 2 ч.** | **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 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Знания о спортивной игре**  **(в процессе уроков)** | **8—9 классы**  Терминология избранной спортивной игры; техника 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 | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная подготовка. 2 час** | | |
| **Самостоятельные занятия оздоровительной и прикладной направленности. 2 ч.** | **8—9 классы**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило­вых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями**  **(в процессе уроков).** | **8—9 классы**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| **Гимнастика (18 часов)** | | |
| **Освоение строевых упражнений. 1 ч.** | **8-9 класс** 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 | Различают строевые команды.  Чётко выполняют строевые приёмы |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 1 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| **Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами. 1 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение и совершенство­вание висов и упоров. 3 ч.** | **8 класс**  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  **9 класс**  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение опорных прыж­ков. 3 ч.** | 1. **класс**   Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).   1. **класс**   Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических упражнений. 3 ч.** | 1. **класс**   Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад.   1. **класс**   Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей.**  **3 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование координацион­ных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости. 2 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей. 2 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости. 2 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре**  **(в процессе уроков)** | **8—9 классы**  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная подготовка. 1 час** | | |
| **Самостоятельные занятия оздоровительной и прикладной направленности. 1 ч.** | **8—9 классы**  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями**  **(в процессе уроков).** | **8—9 классы**  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Легкая атлетика (14 часов).** | | |
| **Овладение техникой бега. 5 ч.** | *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.  *Овладение техникой длительного бега*  **8 класс**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м  **9 класс**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 2000 м  Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность. 3 ч.** | **8 класс**  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность. Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1x1 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 трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- 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 (1x1 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 четырёх шагов вперёд-вверх. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие скоростно-сило­вых способностей.**  **3 ч.** | **8 класс**  Дальнейшее развитие скоростно-сило­вых способностей.  **9 класс**  Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей. 3 ч.** | **8-9 классы**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей. |
| **Знания о физической куль­туре**  **(в процессе уроков)** | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная подготовка. 2 час** | | |
| **Самостоятельные занятия оздоровительной и прикладной направленности. 2 ч.** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями**  **(в процессе уроков).** | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
| **Освоение техники лыжных ходов -20 ч.** | **8 класс**  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», эстафеты и др.  **9 класс**  Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с пре­одолением препятствий и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| **Знания (в процессе уроков)** | 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. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **Раздел 3. Способы физкультурной деятельности (7 часов).** | | |
| **Утренняя гимнастика** | **8—9 классы**  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **Выбирайте виды спорта** | **8—9 классы**  Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров. | Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности. |
| **Тренировку начинаем с разминки** | **8—9 классы**  Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног. | Составляют комплекс упражнений для общей разминки. |
| **Повышайте физическую подготовленность** | **8—9 классы**  Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.  Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость. | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |

1. **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ.**

В соответствии с п. 43 Типового положения об общеобразовательном учреждении (утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03 2001 г. №196) порядок выставление текущих оценок по физической культуре определяется образовательным учреждением самостоятельно.

В этой связи в лицее №1 разработано и утверждено «Положение о контрольно-оценочной деятельности по предмету физическая культура», где подробно определены нормативы уровня физической подготовленности, контрольные упражнения по разделам программы и др.

Методика оценки успеваемости по физической культуре разработана на основе методики, опубликованной в издании «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. В.И. Ляха, В.Н. Шаулина, Г.Б. Мейксона. – М.: Физкультура и Спорт, 1998 – 496 с.

**Методика оценки по физической культуре.**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**Оценка физкультурных знаний.**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

***Отметка «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются 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 физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**Оценка техники владения двигательными**

**действиями (умениями, навыками).**

***Отметка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Отметка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

***Отметка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся 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.

Суть комбинированного метода 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.

**Оценка умения осуществлять**

**физкультурно-оздоровительную деятельность.**

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

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

***Отметка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

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

***Оценка уровня физической подготовленности.***

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени.

**5-7 класс.** При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для обучающихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления обучающимся высокой оценки.

**8-9 класс.** Физическая подготовленность учащихся осуществляется по дифференцированным таблицам по типу телосложения в 8-11 классах.

Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие спортивной формы не являются объектом оценивания по физической культуре.

**ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Освоение содержания образовательных программ основной общеобразовательной школы по предмету «Физичес­кая культура» заканчивается итоговой аттестацией и в аттеста­те об окончании основного и среднего (полного) общего образо­вания выставляется итоговая отметка по данному учебному предмету. Итоговая (по итогам четверти, полугодия и года) оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

Согласно Положению об итоговой аттестации выпускни­ков общеобразовательных учреждений обучающиеся имеют право в качестве экзамена по выбору сдавать экзамен по физической куль­туре. ***Основанием для допуска к экзамену является выполнение учащимися требований учебных программ основной и средней (полной) школы*** (которые выстраиваются на основе обязательного минимума содержания образования и требований к уровню подготовки выпускников)***.*** В случае сдачи экзамена итоговая отметка определяется на основании сопоставления годовой и экзаменационной. В случае, если полученная отметка не являет собой целое число, то проводится анализ успеваемости в течение учебного года и, с учетом превалирования тех или иных оценок за четверти (полугодия), выставляется итоговая отметка.

**Специальная и подготовительная медицинская группа.**

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

Обучающиеся, отнесенные к ***специальной*** медицинской группе, оцени­ваются в соответствии с рекомендациями, изложенными в письме Минобразования России «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10 2003 г. № 13-51-263/123 (см. приложение 2). В соответствии с письмом Минобразования России «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации» от 14.05.1999 г. № 717/11-12, обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ) в связи со значительными нарушениями в состоянии здоровья или выздоравливающие после тяжелых заболеваний, занима­ются гигиенической гимнастикой и лечебной физической куль­турой в специальных физкультурных диспансерах или кабине­тах ЛФК при поликлиниках. При этом оценка данным учащимся выставляется на основании данных из лечебно-профилактических учреждений.

В условиях МБОУ лицей №1 в полной мере реализовать официальные подходы в организации работы специальных медицинских групп по физическому воспитанию не представляется возможным. А это значит, что часть выпускников, отнесенных к спецмедгруппе, в том числе, нуждающихся в оценке по физической культуре, оказываются без таковой, и квалифицируются как освобожденные по физической культуре. Для решения данной проблемы в лицее разработаны подходы к привлечению и оценке учебной деятельности по индивидуальной программе таких учащихся на альтернативной основе, в рамках занятий в общем потоке с основой и подготовительной группами с согласия родителей, мед. персонала, учащихся. Объектами оценивания в данном случае являются уровень физкультурной грамотности, компетентность в сфере организации самостоятельных занятий физической культурой с коррекционно-оздоровительной направленностью.

**Комплексная оценка по физической культуре в лицее №1 формируется**

**по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению**

**учебного материала по четвертям:**

**1 четверть.**

**Обязательная комплексная оценка состоит:**

1. оценка уровня физического развития (5-6 тестов);

2. оценка технико-тактических умений и навыков спортивных игр, легкой атлетики (по 2 оценки);

3. оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1оценка);

4. оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1-2 оценки)

5. оценка за участие в спартакиаде лицея или города (не более 2 оценок);

**Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:**

1. оценка индивидуального роста;

2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;

3. оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

**2 четверть.**

**Обязательная комплексная оценка состоит:**

1. оценка уровня физического развития (1-2 теста);

2. оценка технико-тактических умений и навыков по гимнастике (3 оценки);

3.оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1-2 оценки)

4. оценка за участие в спартакиаде лицея или города (не более 2 оценок);

**Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:**

1. оценка индивидуального роста;

2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;

3. оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

**3 четверть.**

**Обязательная комплексная оценка состоит:**

1. оценка выполнения объема двигательной нагрузки по лыжной подготовке (5-9 класс - раз в неделю два урока ФК вне школьного расписания – зависит от количества учебных часов в четверти);
2. оценка техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов (2 оценки);
3. оценка за прохождение дистанции (1 оценка);
4. оценка за участие в спартакиаде лицея или города (не более 2 оценок);

**Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:**

1. оценка индивидуального роста;

2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;

3. оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

**4 четверть.**

**Обязательная комплексная оценка состоит:**

1. оценка уровня физического развития (5-6 тестов);

2. оценка технико-тактических умений и навыков спортивных игр, легкой атлетики (по 2 оценки);

3. оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1оценка);

4. оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1-2 оценки);

5. оценка за участие в спартакиаде лицея или города (не более 2 оценок);

**Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:**

1. оценка индивидуального роста;

2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности на уроке;

3. оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

**Итоговая оценка за год состоит:**

**5 - 8 класс -** из комплексных оценок за 4 четверти (при спорных оценках, приоритет за показателями в 3 четверти) - средний балл;

**9 класс** - из комплексных оценок за 4 четверти (при спорных оценках, приоритет за показателями в 3 четверти) - средний балл.

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**
2. **ЛИТЕРАТУРА**

**Нормативно-правовые документы**

1. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

**Программы**

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов. — М.: Просвещение, 2011.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2011. — (Серия «Стандарты нового поколения»).
3. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная про-грамма физического воспитания учащихся 1 — 11 классов / В. И. Лях,

А.А. Зданевич. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2012.

4. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2012.

5. Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2012.

**Учебники**

1. Физическая культура: 5—7 кл.: учеб. для общеобразоват. учрежде¬ний / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В. И. Физическая культура: 8—9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2012.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8—9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2013.

**Рекомендуемые пособия**

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. — М.: Изд. центр «Академия», 2000.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов / М. Н. Жуков. — М.: Изд. центр «Академия», 2000.
3. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол /

В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).
2. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атле¬тика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Про¬свещение, 2011. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).
3. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенство¬вание видов двигательных действий в физкультуре / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2012. — (Серия «Работаем по новым стандартам»),
5. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. посо¬бие / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт, 2003.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Лях В. И. Физическая культура: 5—9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2007.
8. Лях В. И. Физическая культура: 10—11 классы: тестовый контроль: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2012.
9. Лях В. И., Физическая культура: 8—9 кл.: метод, пособие / В. И. Лях,

А.А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2007.

1. Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы. Ответы /

А.П. Матвеев. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2003.

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2002.
2. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод, посо-бие/ В. В. Осинцев. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2001.
3. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов высших учеб. заведений / П. К. Петров. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2000.
4. Погадаев Г. И. Физическая культура: сборник заданий для прове-дения экзамена в 9 классе / Г. И. Погадаев, Б. И. Мишин; под ред. Г. И. Погадаева. — М.: Просвещение, 2011.
5. 500 игр и эстафет. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 2003.
6. Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршйков, Ю. П. Пузырь. — М.: Советский спорт, 2003. — Т. 1.
7. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Изд. центр «Академия», 2002.
8. Техника безопасности на уроках физической культуры / сост.

B.А. Муравьёв, Н. К. Сазонова. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.

1. Урок физкультуры в современной школе: метод, рекомендации. — М.: Советский спорт, 2002. — Вып. 1.
2. Урок физкультуры в современной школе: метод, рекомендации. — М.: Советский спорт, 2004. — Вып. 3. Лёгкая атлетика.
3. Урок физкультуры в современной школе: метод, рекомендации. — М.: Советский спорт, 2005. — Вып. 4. Спортивная гимнастика.
4. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учеб.-метод. пособие / Чесноков Н. Н., Красников А. А. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельно¬сти в образовательном учреждении / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатьев, Е. Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

**Дополнительная литература**

1. Аникин А. И. Уроки футбола в 5—9 классах / А. И. Аникин, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5. —C. 17—21.
2. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках / С. П. Аршинник,B.И. Тхорев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 1. —C. 23—26.
3. Байков В. П. Главное упражнение жизни — бег / В. П. Байков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5. — С. 25—27.
4. Байтман Л. Б. Уроки лёгкой атлетики в школах Карелии / Л. Б. Байтман, С. В. Зуев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 3. — С. 36-38.
5. Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль занятий: методическое пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2007.
6. Баранцев С. А. Совершенствование техники бега на скорость / С. А. Баранцев, А. М. Шлёмин, В. Г. Береуцин // Физическая культура в школе. — 2003. — № 5.
7. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с раз¬бега способом «согнув ноги» / С. А. Баранцев, В. Г. Береуцин,А.П. Сергеев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 4. —С. 34—38.
8. Безрукова Н. М. Аэробика — для школьного урока / Н. М. Безрукова // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 15—16.
9. Беспутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Беспутчик // Физическая культура в школе. — 2001. — № 1.
10. Боброва О. А. Спортивный праздник «Здравствуй, лето!» / О. А. Боброва // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 55.
11. Бойцова М. В. Урок аэробики силовой направленности / М. В. Бой-цова // Физическая культура в школе. — 2005. — № 7. — С. 29—31.
12. Боханов Г. С. Открытый урок по волейболу / Г. С. Боханов // Физическая культура в школе. — 2008. — Ns 7. — С. 39—40.
13. Бурцев В. И. Сквозные домашние задания / В. И. Бурцев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 7. — С. 43.
14. Вавилов Ю. Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания / Ю. Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 10. — С. 2—9.
15. Васильев И. В. Юные туристы на «Ступенях Шаолиня» / И. В. Васильев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 3. — С. 64—67.
16. Волчецкий Э. И. Развивая силу / Э. И. Волчецкий // Физическая культура в школе. — 2000. — № 2. — С. 46—48.
17. Воротынцев А. И. Школьная секция гиревого спорта и атлетической подготовки / А. И. Воротынцев // Физическая культура в школе. — 2004. — № 1. — С. 66—69.
18. Глинская Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола / Е. Г. Глин-ская // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5. — С. 33—36.
19. Горшков В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу /B.М. Горшков // Физическая культура в школе. — 2007. — № 7. —C. 61-67.
20. Горшков В. М. Развитие физических качеств / В. М. Горшков // Физическая культура в школе. — 2003. — № 7. — С. 62—71.
21. Горбачёв М. С. Развитие физических качеств / М. С. Горбачёв // Физическая культура в школе. — 2012. — № 5. — С. 27.
22. Грибачёва М. А. Критерии оценки при обучении волейболу. Развивающие игры / М. А. Грибачёва // Физическая культура в шко¬ле. — 2002. — № 2. — С. 8—11.
23. Грушников Н. М. Об атлетической подготовке на уроках / Н. М. Грушников, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе.— 2004. - № 3. — С. 24-26.
24. Гудаева Л. В. Каждый месяц — праздник / Л. В. Гудаева // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. — С. 59.
25. Гусак Ш. 3. Выступают юные гимнасты / Ш. 3. Гусак // Физическая культура в школе. — 2003. — № 6. — С. 63—67.
26. Дихтярёв В. Я. Акробатика на уроках: 8 кл. / В. Я. Дихтярёв, Н. П. Остапенко // Физическая культура в школе. — 2005. — №2. —С. 10—12.
27. Дихтярёв В. Я. Акробатика на уроках: 9 кл./ В. Я. Дихтярёв, Н. П. Остапенко // Физическая культура в школе. — 2005. — Ns 6. — С.12—14.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**ОПИСАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕСТОВ.**

**БАСКЕТБОЛ.**

**5-9 КЛАСС.**

**1.Ведение мяча «змейкой» 30 м (2 х 15м).** По команде «На старт!» учащийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащийся начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки: а) техника ведения мяча

Б) смена рук при обводке ориентиров

В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

**2.Челночный бег с ведением мяча 3 х10 м**. Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки: а) техника ведения мяча

Б) правильность выполнения поворота с мячом

Фиксируется время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

**3).Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек**. с обратным отскоком от пола. Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

А)техника выполнения передач

Фиксируется количество передач.

**4).Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита**. Выполняется 5 бросков. Критерии оценки: а) техника выполнения броска

Фиксируется количество попаданий.

**4 а). Бросок мяча в кольцо с 5 точек на расстоянии 4 метров от щита.** Выполняется 10 бросков (по 2 броска с каждой из 5 точек).

Критерии оценки: Фиксируется количество попаданий из 10 бросков

**5) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 х** **15 м**. Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2х15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек. Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде учителя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки: а) техника ведения мяча

Б) техника выполнения броска в движении

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) учащийся наказывается одной штрафной секундой.

**6. Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.** Учащийся, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки справа от щита, по команде учителя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и продолжая ведение атакует центральное баскетбольной кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку. Критерии оценки: а) техника ведения мяча

Б) техника выполнения броска в движении

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола ученик наказывается 2 штрафными секундами.

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание | Девочки | | | Мальчики | | |
|
|  |  | «5» «4» «3» | | | «5» «4» «3» | | |
| 1 | Ведение мяча змейкой (сек.) | Техника ведения мяча | | | Техника ведения мяча | | |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | Техника ведения мяча и поворотов. | | | Техника ведения мяча и поворотов. | | |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. | 15 | 12 | 11 | 17 | 15 | 14 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м  (кол-во попаданий) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) | 20 | 22 | 24 | 18 | 20 | 22 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание | Девочки | | | Мальчики | | |
|
|  |  | «5» «4» «3» | | | «5» «4» «3» | | |
| 1 | Ведение мяча змейкой (сек.) | 10.1 | 10.3 | 10.6 | 10 | 9.6 | 9.7 |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | 9.1 | 9.4 | 9.5 | 8.8 | 9.1 | 9.4 |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 15 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м  (кол-во попаданий) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) | 20 | 22 | 24 | 18 | 20 | 22 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание | Девочки | | | Мальчики | | |
|
|  |  | «5» «4» «3» | | | «5» «4» «3» | | |
| 1 | Ведение мяча змейкой (сек.) | 9.9 | 10.2 | 10.5 | 9.9 | 9.2 | 9.5 |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | 8.9 | 9.2 | 9.3 | 8.6 | 8.9 | 9.2 |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. | 17 | 15 | 13 | 20 | 18 | 16 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м  (кол-во попаданий) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) | 18 | 20 | 22 | 16 | 18 | 20 |
| 6 | Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.) | 30 | 32 | 34 | 26 | 28 | 30 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание | Девушки | | | Юноши | | |
|
|  |  | 5 4 3 | | | 5 4 3 | | |
| 1 | Ведение мяча змейкой (сек.) | 9.7 | 10.0 | 10.3 | 8.8 | 9.0 | 9.3 |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | 8.7 | 9.0 | 9.3 | 8.4 | 8.7 | 9.2 |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. | 19 | 17 | 15 | 22 | 20 | 18 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м  (кол-во попаданий) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) | 16 | 18 | 20 | 14 | 16 | 18 |
| 6 | Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.) | 28 | 30 | 32 | 24 | 26 | 28 |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание | Девушки | | | Юноши | | |
|
| 1 | Ведение мяча змейкой (сек.) | 9.5 | 9.7 | 10.0 | 8.5 | 8.8 | 9.0 |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | 8.5 | 8.7 | 9.0 | 8.1 | 8.4 | 8.7 |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. | 21 | 19 | 17 | 24 | 22 | 20 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м  (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) | 14 | 16 | 18 | 12 | 14 | 16 |
| 6 | Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.) | 26 | 28 | 30 | 22 | 24 | 26 |

**ВОЛЕЙБОЛ.**

**5-9 КЛАСС.**

**1. Передача мяча двумя руками сверху над собой.**

Критерии оцени: а) высота передачи не ниже 1 метра

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий

В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

**2.Передача мяча двумя руками сверху (5-7 кл.)с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6(8-9 кл.).**

Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки: а) техника выполнения передач

Б) точность выполнения передач из зоны в зону

В) высота передач не ниже 1 м.

На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед

**3. Передача мяча двумя руками снизу над собой (5-9 кл.)**

Критерии оценки: а) высота передачи не ниже 1 метра

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий

В) отскок мяча под прямым углом

Учитывается количество передач.

**4. Передача мяча двумя руками снизу (5-7 кл.)с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 (8-9 кл.).**

Упражнения выполняется из 1 зоны на каждый шаг передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещения в зону 3 выполняя передачи снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке выполняя передачи снизу перемещения в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки: а) техника выполнения передач

Б) Свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;

В) высота передач не ниже 1м.

**5. Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.**

Критерии оцени: а) техника выполнения подачи

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

**6. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).**

Критерий оценки: а) техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу)

Б) координация движения в без опорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов

1. **Передачи мяча в парах.**

Критерии оцени:

А) высота передачи не ниже 1 метра

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий

В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач между партнерами.

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид | Девушки | | | Юноши | | |
|
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой  (кол-во передач) | Техника передачи мяча. | | | Техника передачи мяча. | | |
| 3 | Передача мяча двумя руками снизу над собой  (кол-во) | 13 | 11 | 9 | 13 | 11 | 9 |
| 4 | Передача мяча двумя руками снизу после набрасывания. | Техника передачи мяча. | | | Техника передачи мяча. | | |
| 5 | Подача нижняя | Техника подачи | | | Техника подачи | | |
| 7 | Передачи мяча в парах | Техника передачи мяча. | | | Техника передачи мяча. | | |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид | Девушки | | | Юноши | | |
|
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой  (кол-во передач) | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| 3 | Передача мяча двумя руками снизу над собой  (кол-во) | 8 | 11 | 9 | 13 | 11 | 9 |
| 5 | Подача нижняя | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Передачи мяча в парах | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид | Девушки | | | Юноши | | |
|
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой  (кол-во передач) | 15 | 13 | 10 | 17 | 15 | 13 |
| 2 | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 | 1-2 ошибки | 3-4  ошибки | 5-6 ошибок | 1-2 ошибки | 3-4  ошибки | 5-6 ошибок |
| 3 | Передача мяча двумя руками снизу над собой  (кол-во) | 10 | 9 | 7 | 10 | 9 | 7 |
| 5 | Подача нижняя | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Передачи мяча в парах | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид | Девушки | | | Юноши | | |
|
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой  (кол-во передач) | 15 | 13 | 10 | 17 | 15 | 13 |
| 2 | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 | 1-2 ошибки | 3-4  ошибки | 5-6 ошибок | 1-2 ошибки | 3-4  ошибки | 5-6 ошибок |
| 3 | Передача мяча двумя руками снизу над собой  (кол-во) | 13 | 11 | 9 | 13 | 11 | 9 |
| 4 | Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам  1-2-3-4-5-6 | 1-2 ошибки | 3-4  ошибки | 5-6 ошибок | 1-2 ошибки | 3-4  ошибки | 5-6 ошибок |
| 5 | Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

**8 класс**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид | Девушки | | | Юноши | | |
|
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой  (кол-во передач) | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 |
| 2 | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 | без ошибок | 1-2  ошибки | 3-4 ошибки | Без ошибок | 1-2  ошибки | 3-4  ошибки |
| 3 | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во) | 15 | 13 | 11 | 15 | 13 | 11 |
| 4 | Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам  1-2-3-4-5-6 | без  ошибок | 1-2  ошибки | 3-4  ошибки | без  ошибок | 1-2  ошибки | 3-4  ошибки |
| 5 | Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | Нападающий удар с собственного набрасывания мяча | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

**ГИМНАСТИКА.**

**При составлении комплексов контрольных упражнений необходимо включать в них те, которые описаны в содержании разделов темы «Гимнастика».**

**Например:**

|  |  |
| --- | --- |
| **9 КЛАСС** | **Акробатические элементы (девушки)** |
| 1 | Равновесие на одной |
| 2 | Выпад правой, руки в стороны |
| 3 | Кувырок вперед |
| 4 | Перекат назад в стойку на лопатках |
| 5 | Кувырок назад в полушпагат |
| 6 | Сед углом, руки в стороны |
| 7 | Лечь. Руки вверх. Мост. |
| 8 | Поворот вправо (влево) в упор присев, встать. |
| 9 | Переворот в сторону и о.с. |
| **9 КЛАСС** | **Акробатические элементы (юноши)** |
| 1 | Равновесие на одной и о.с. |
| 2 | Старт пловца и кувырок вперед прыжком |
| 3 | Кувырок вперед |
| 4 | Силой стойка на голове и руках |
| 5 | Опускание в упор присев |
| 6 | Кувырок назад |
| 7 | Встать с поворотом и переворот в сторону, поворот в о.с. |

**5 класс.**

1. Бревно (дев.) –комплекс из 4 элементов.
2. Перекладина (юн.)- подтягивание в висе.
3. Акробатика – комплекс из 4 элементов.
4. Опорные прыжки - вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
5. Лазание по канату в два приема.
6. Брусья - комплекс из 3 элементов(включая упр. изученные в предыдущем классе).

**6 класс.**

1. Бревно (дев.) –комплекс из 5 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).
2. Перекладина (юн.)- подтягивание в висе.
3. Акробатика – комплекс из 5 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).
4. Опорные прыжки – прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-11 см).
5. Лазание по канату в два приема.
6. Брусья - комплекс из 4 упражнений.

**7 класс.**

1. Бревно (дев.) –комплекс из 5 элементов(включая упр. изученные в предыдущем классе).
2. Перекладина (юн.)- подтягивание в висе.
3. Акробатика – комплекс из 5 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).
4. Опорные прыжки – Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девоч­ки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высо­та 105-110 см).
5. Лазание по канату в два приема (на время).
6. Брусья - комплекс из 5 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).

**8 класс.**

1. Бревно (дев.) –комплекс из 6 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).
2. Перекладина (юн.)- комплекс 3-4 элементов.
3. Акробатика – комплекс из 6 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).
4. Опорные прыжки – Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ши­рину, высота 110 см).
5. Лазание по канату (на время).
6. Брусья - комплекс из 5 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).

**9 класс.**

1. Бревно (дев.) –комплекс из 6-7 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).
2. Перекладина (юн.)- комплекс из 3-4 элементов.
3. Акробатика – комплекс из 6-7 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).
4. Опорные прыжки – Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ши­рину, высота 110 см).
5. Лазание по канату (на время).
6. Брусья - комплекс из 5-6 элементов (включая упр. изученные в предыдущем классе).

**Контрольные комплексы размещены на методических плакатах для учащихся.**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**Легкая атлетика (контрольные упражнения).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **5 класс** | | | | | | **6 класс** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1. Бег 60 м (с)** | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| **2. Бег 2000м**  **1500м (мин.с)** | Без учета времени. | | | | | | Без учета времени. | | | | | |
|  | | | | | | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| **3. Прыжок в длину(см)** | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| **4. Метание мяча(м)** | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **7 класс** | | | | | | **Контрольные**  **упражнения** | **8 класс** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1. Бег 60 м** | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 | **1.Бег 60 м** | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| **2. Бег 2000м**  **1500 м**  **(мин.с)** | Без учета времени | | | | | | **2.Бег 200 м** | 10.0 | 10.40 | 11.40 | 11.0 | 12.40 | 13.50 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 | **3.Бег 3000м** | Без учета времени | | | | | |
| **3. Прыжок в**  **длину.** | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 | **4.Прыжок в длину.** | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| **4. Метание**  **мяча.** | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 | **5. Метание мяча.** | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **9 класс** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1.Бег 60 м** | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| **2.Бег 200 м** | 9.20 | 10.0 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| **3.Бег 3000м** | Без учета времени | | | | | |
| **4.Прыжок в длину.** | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| **5. Метание мяча.** | 42 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |

**Количество контрольных нормативов зависит от погодных условий о. Сахалин.**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.**

* + - 1. **Техника лыжных ходов, подъемов, поворотов и спусков.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5 класс** | Попеременный двухшажный ход. | Подъем полуелоч­кой. |
| **6 класс** | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. | Подъем елочкой. |
| **7 класс** | Одновременный одношажный ход. | Преодо­ление бугров и впадин при спуске с горы. |
| **8 класс** | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Тор­можение и поворот плугом. |
| **9 класс** | Коньковый ход. | Передача эстафеты. |

* + - 1. **Прохождение дистанции.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **км** | **5 класс** | | | | | | **6 класс** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«5»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«5»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1 км** | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |  |  |  |  |  |  |
| **2км** | Без учета времени | | | | | | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| **3км** |  |  |  |  |  |  | Без учета времени | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **км** | **7 класс** | | | | | | **8 класс** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«5»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«5»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1 км** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2км** | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |  |  |  |  |  |  |
| **3км** | Без учета времени | | | | | | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |
| **5 км** |  |  |  |  |  |  | Без учета времени | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **км** | **9 класс** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«5»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1 км** |  |  |  |  |  |  |
| **2км** |  |  |  |  |  |  |
| **3км** | 17.30 | 18.00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.20 |
| **5 км** | Без учета времени | | | | | |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное  упражнение | лет | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **1** | **Бег 30 м (сек)** | **10** | 6.6 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.6 | 5.2 |
| **11** | 6.3 | 5.5 | 5.0 | 6.4 | 5.7 | 5.1 |
| **12** | 6.0 | 5.4 | 4.9 | 6.2 | 5.4 | 5.0 |
| **13** | 5.9 | 5.2 | 4.8 | 6.3 | 5.5 | 5.0 |
| **14** | 5.8 | 5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.4 | 4.9 |
| **15** | 5.5 | 4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.3 | 4.9 |
| **16** | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 6.1 | 5.3 | 4.8 |
| **17** | 5.1 | 4.7 | 4.3 | 6.1 | 5.3 | 4.8 |
| **2** | **Челночный бег**  **3 по 10 м (сек)** | **10** | 9.9 | 9.0 | 8.6 | 10.4 | 9.5 | 9.1 |
| **11** | 9.7 | 8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.3 | 8.9 |
| **12** | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10 | 9.1 | 8.8 |
| **13** | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10 | 9.0 | 8.7 |
| **14** | 9.0 | 8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.0 | 8.6 |
| **15** | 8.6 | 8.0 | 7.7 | 9.7 | 8.8 | 8.5 |
| **16** | 8.2 | 7.7 | 7.3 | 9.7 | 8.7 | 8.4 |
| **17** | 8.1 | 7.5 | 7.2 | 9.6 | 8.7 | 8.4 |
| **3** | **Прыжок в длину**  **с места (см)** | **10** | 130 | 160 | 185 | 120 | 155 | 170 |
| **11** | 140 | 180 | 195 | 130 | 175 | 185 |
| **12** | 145 | 180 | 200 | 135 | 175 | 190 |
| **13** | 150 | 190 | 205 | 140 | 180 | 200 |
| **14** | 160 | 195 | 210 | 145 | 180 | 200 |
| **15** | 175 | 200 | 220 | 155 | 185 | 205 |
| **16** | 180 | 210 | 230 | 160 | 190 | 210 |
| **17** | 190 | 220 | 240 | 160 | 190 | 210 |
| **4** | **6-и мин. бег (м)** | **10** | 850 | 1050 | 1250 | 650 | 930 | 1050 |
| **11** | 900 | 1100 | 1300 | 700 | 1000 | 1100 |
| **12** | 950 | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
| **13** | 1000 | 1250 | 1400 | 800 | 1100 | 1200 |
| **14** | 1050 | 1300 | 1450 | 850 | 1150 | 1250 |
| **15** | 1100 | 1350 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| **16** | 1100 | 1300 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| **17** | 1100 | 1300 | 1500 | 900 | 1200 | 1300 |
| **5** | **Наклон вперед из положения**  **стоя (см)** | **10** | 2 | 5 | 8.5 | 3 | 9 | 14 |
| **11** | 2 | 8 | 10 | 4 | 10 | 15 |
| **12** | 2 | 8 | 10 | 5 | 11 | 16 |
| **13** | 2 | 7 | 9 | 6 | 12 | 18 |
| **14** | 3 | 9 | 11 | 7 | 14 | 20 |
| **15** | 4 | 10 | 12 | 7 | 14 | 20 |
| **16** | 5 | 12 | 15 | 7 | 14 | 20 |
| **17** | 5 | 12 | 15 | 7 | 14 | 20 |
| **6** | **Подтягивание на перекл.**  **из виса – юноши,**  **из полувиса –**  **девушки (кол-во раз)** | **10** | 1 | 4 | 5 | 4 | 13 | 18 |
| **11** | 1 | 5 | 6 | 4 | 14 | 19 |
| **12** | 1 | 6 | 7 | 4 | 15 | 20 |
| **13** | 1 | 6 | 8 | 5 | 15 | 19 |
| **14** | 2 | 7 | 9 | 5 | 15 | 17 |
| **15** | 3 | 8 | 10 | 5 | 13 | 16 |
| **16** | 4 | 9 | 11 | 6 | 15 | 18 |
| **17** | 5 | 10 | 12 | 6 | 15 | 18 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**УЧАЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ**

**ПО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫМ ТАБЛИЦАМ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

**Прыжок в длину с места**

Девушки Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13  15 | а  17 | 136-151 | 152-176 | 177-191 |
| т | 144 - 154 | 155-172 | 173-183 |
| м | 125-140 | 141-166 | 167-183 |
| д | 131-143 | 144-164 | 165-177 |
| 14 | а | 139-153 | 154-177 | 178-192 |
| т | 141 -152 | 153-171 | 172-183 |
| м | 135-151 | 152-179 | 180-195 |
| д | 133-148 | 149-174 | 175-190 |
| 15 | а | 143-156 | 157-178 | 179-192 |
| т | 145-158 | 159-179 | 180-192 |
| м | 146-156 | 157-173 | 174-183 |
| д | 141 -153 | 154-175 | 176-188 |
| 16 | а | 146-160 | 161-184 | 185-198 |
| т | 151 -161 | 162-180 | 181 -191 |
| м | 140-154 | 155-180 | 181 -195 |
| д | 136-149 | 150-172 | 173-186 |
| 17 | а | 141 -152 | 153-172 | 173-185 |
| т | 135-143 | 149-171 | 172-185 |
| м | 137-151 | 152-175 | 176-189 |
| д | 138-161 | 162-184 | 183-209 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13 | а  17 | 144-164 | 165 --197 | 198-217 |
| т | 153-165 | 166-187 | 188-200 |
| м | 151-165 | 166-190 | 191 -205 |
| д | 145-161 | 162-187 | 188-203 |
| 14 | а | 163-177 | 178-201 | 202-216 |
| т | 162-178 | 179-205 | 206-222 |
| м | 159-175 | 176-204 | 205-221 |
| д | 154-173 | 174-204 | 205-224 |
| 15 | а | 174-187 | 188-210 | 211 -224 |
| т | 172-188 | 189-215 | 216-231 |
| м | 175-190 | 191-217 | 218-233 |
| д | 163-183 | 184-216 | 217-237 |
| 16 | а | 187-201 | 202-226 | 227 - 241 |
| т | 180-199 | 200 - 230 | 231 - 250 |
| м | 179-199 | 200 - 232 | 233-252 |
| д | 179-196 | 197-225 | 226 - 243 |
| 17 | а | 184-203 | 204 - 236 | 237-256 |
| т | 185-204 | 205 - 237 | 238 - 258 |
| м | 189-205 | 206 - 231 | 232 - 248 |
| д | 189-208 | 209 - 240 | 241 - 260 |

**Бег 30 м (сек)**

Девушки Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 13 | А | 6,1 - 5,8 | 5,7 - 5,2 | 5,1-4,8 | 5,9 - 5,7 | 5,6 - 5,2 | 5,1-5,0 |
| Т | 6,3-6,0 | 5,9-5,4 | 5,3-5,0 | 5,9-5,6 | 5,5-5,0 | 4,9-4,7 |
| М | 6,2-6,0 | 5,9-5,5 | 5,4-5,2 | 5,9-5,7 | 5,6-5,1 | 5,0-4,7 |
| Д | 6,8-6,2 | 6,1-5,2 | 5,1-4,5 | 6,3 - 5,9 | 5,8-5,1 | 5,0-4,6 |
| 14 | А | 6,3-6,0 | 5,9-5,3 | 5,2-419 | 6,0-5,7 | 5,6-5,1 | 5,0-4,7 |
| Т | 6,4-6,1 | 6,0-5,4 | 5,3-5,0 | 5,8-5,5 | 5,4-4,9 | 4,8-4,5 |
| М | 6,2-5,9 | 5,8-5,3 | 5,2-4,9 | 5,9 - 5,6 | 5,5-4,9 | 4,8-4,5 |
| Д | 6,4-61 | 6,0-5,4 | 53-50 | 5,9-5,6 | 5,5-4,9 | 4,8-4,4 |
| 15 | А | 6,2-5,9 | 5,8 - 5,3 | 5,2-5,0 | 5,8-5,4 | 5,3-4,6 | 4,5-4,1 |
| Т | 6,2-5,9 | 5,8-5,2 | 5,1-4,8 | 6,1-5,5 | 5,4-4,4 | 4,3-3,6 |
| М | 6,2-5,9 | 5,8-5,3 | 5;2-4,9 | 5,8-5,3 | 5,2-4,4 | 4,3-3,8 |
| Д | 6,3-6,0 | 5,9-5,3 | 5,2-4,9 | 5,7 - 5,3 | 5,2-4,7 | 4,6-4,3 |
| 16 | А | 6,1-5,8 | 5,7-5.2 | 5.1-4,8 | 5,5-5,2 | 5,1-4,4 | 4,3-4,0 |
| Т | 6,0-5,7 | 5,6-5,2 | 5,1-4,9 | 5,3-5,0 | 4,9-4,4 | 4,3-4,1 |
| М | 6,4-6,0 | 5,9-5,2 | 5,1-4,7 | 5,1 -4,9 | 4,8 - 4,4 | 4,3-4,1 |
| Д | 6,5-6,1 | 6,0 - 5;3 | 5,2-4,8 | 5,5-5,1 | 5,0-4,3 | 4,2-3,8 |
| 17 | А | 6,2-6,1 | 6,0-5,6 | 5,5-5,4 | 5,4-5,1 | 5,0-4,5 | 4,4-4,2 |
| Т | 6,4-6,1 | 6,0-5.6 | 5,5-6,4 | 5,1-4,9 | 4,8-4,5 | 4,4-4,2 |
| М | 6,5-6,3 | 6,2-5,9 | 5,8-5,6 | 5,3-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5-4.3 |
| Д | 6,9-6,5 | 6,4-5,7 | 5,6-5,2 | 5.1-5.3 | 4.7 - 4,3 | 4,2-4,3 |

**Поднимание туловища из положения лежа в сед за 30 сек. (кол-во)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13 | а  17 | 18-20 | 21 -24 | 25-26 |
| т | 16-18 | 19-23 | 24-27 |
| м | 15-18 | 19-23 | 24-27 |
| д | 14-17 | 18-23 | 24-26 |
| 14 | а | 13-17 | 18-24 | 25-28 |
| т | 11-16 | 17-25 | 26-31 |
| м | 13-17 | 18-24 | 25-28 |
| д | 4-12 | 13-28 | 29-37 |
| 15 | а | 13-16 | 17-24 | 25-28 |
| т | 15-17 | 18-23 | 24 - 26 |
| м | 15-17 | 18-22 | 23-25 |
| д | 14-17 | 18-23 | 24-26 |
| 16 | а | 15-18 | 19-24 | 25-28 |
| т | 17-19 | 20 - 23 | 24-26 |
| м | 16-19 | 20-24 | 25-28 |
| д | 14 17 | 18-22 | 23-26 |
| 17 | а | 19-21 | 22-25 | 26-28 |
| т | 20-21 | 22 -25 | 26-27 |
| м | 22 -24 | 25-26 | 27 |
| д | 15-18 | 19-26 | 27-30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13 | а  17 | 19-21 | 22-26 | 27-29 |
| т | 19-21 | 22-27 | 28-31 |
| м | 17-20 | 21-27 | 28-31 |
| д | 12-17 | 18-26 | 27-32 |
| 14 | а | 18-21 | 22-27 | 28-30 |
| т | 14-19 | 20-28 | 29-33 |
| м | 17-21 | 22-28 | 29-32 |
| д | 18-21 | 22-27 | 28-31 |
| 15 | а | 19-22 | 23-27 | 28-30 |
| т | 19-21 | 22-27 | 28-31 |
| м | 19-22 | 23-29 | 30-33 |
| д | 18-21 | 22-26 | 27-30 |
| 16 | а | 22-24 | 25-28 | 29-30 |
| т | 22-24 | 25-28 | 29-31 |
| м | 22-23 | 24-27 | 28-29 |
| д | 20-22 | 23-28 | 29-31 |
| 17 | а | 21-23 | 24-28 | 29-31 |
| т | 21- 23  21 -23 | 24-28 | 29-31 |
| м | 21-23 | 24-28 | 29-31 |
| д | 21-23 | 24-29 | 30-33 |

Девушки Юноши

**j0320772Подтягивание в полувисе (д), в висе (ю) (кол-во раз)**

Девушки Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 13 | А | 3-9 | 9-16 | 17-22 | 1-2 | 3-6 | 7-8 |
| Т | 6-9 | 10-17 | 18-21 | 1-3 | 4-7 | 8-10 |
| М | 3-7 | 8-15 | 16-20 | 1-3 | 4-7 | 8-10 |
| Д | 2-8 | 9-18 | 19-25 | 1 | 2-7 | 8-10 |
| 14 | А | 1-6 | 7-16 | 17-23 | 1-2 | 3-8 | 9-13 |
| Т | 1-8 | 9-20 | 21-27 | 1-2 | 3-8 | 9-11 |
| М | 2-7 | 8-17 | 18-23 | 1-4 | 4-9 | 10-12 |
| Д | 2-7 | 8-15 | 16-21 | 1-2 | 3-7 | 8-11 |
| 15 | А | 2-7 | 8-16 | 17-22 | 1-4 | 5-9 | 10-13 |
| Т | 5-9 | 10-16 | 17-21 | 1-4 | 5 - 11 | 12-15 |
| М | 1-6 | 7-17 | 18-24 | 3-5 | 6-10 | 11-13 |
| Д | 2-6 | 7-15 | 16-20 | 1-3 | 4-7 | 8-10 |
| 16 | А | 3-7 | 8-14 | 15-19 | 2-5 | 6-12 | 13-17 |
| Т | 3-8 | 9-19 | 20-26 | 1-5 | 6 – 42 | 13-17 |
| М | 3-8 | 9-18 | 19-24 | 1-5 | 6-12 | 13-17 |
| Д | 1-5 | 6-14 | 15-19 | 2-4 | 5-9 | 10-12 |
| 17 | А | 2-8 | 9-22 | 23-31 | 2-5 | 6-11 | 12-15 |
| Т | 1 -6 | 7-18 | 19-25 | 2-5 | 6-12 | 13-17 |
| М | 23 | 24 | 25 | 6-7 | 8-11 | 12-13 |
| Д | 1-7 | 8-20 | 21-28 | 1-5 | 5-13 | 14-18 |

**Наклон вперед из положения сидя (см)**

Девушки Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13 | а  17 | 2-6 | 7-14 | 15-19 |
| т | 2-6 | 7-15 | 16-21 |
| м | 3-8 | 7-14 | 15-18 |
| д | 1 -6 | 7-18 | 19-25 |
| 14 | а | 5-8 | 9-16 | 17-20 |
| т | 6-9 | 10-17 | 18-22 |
| м | 5-8 | 9-16 | 17-20 |
| д | -1-4 | 5-16 | 17-23 |
| 15 | а | - 3-8 | 9-17 | 18-23 |
| т | 3-8 | 9-18 | 19-25 |
| м | 1-7 | 8-18 | 19-25 |
| д | 4-9 | 10-18 | 19-24 |
| 16 | а | -8-3 | 4-23 | 24-36 |
| т | 5-9 | 10-17 | 18-23 |
| м | 2-8 | 9-21 | 22-29 |
| д | -4-5 | 6-22 | 23-33 |
| 17 | а | 1-17 | 18-44 | 45-60 |
| т | 10-12 | 13-16 | 17-19 |
| м | 7-15 | 16-30 | 31-40 |
| д | 0-10 | 11-30 | 31 -42 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13 | а  17 | 1 - 4 | 5-10 | 11-14 |
| т | -2 - 2 | 3-11 | 12-17 |
| м | 1 - 3 | 4-11 | 12-15 |
| д | -2 - 2 | 3-11 | 12-16 |
| 14 | а | 1 - 4 | 5-10 | 11 -15 |
| т | -2 - 3 | 4-12 | 13-18 |
| м | 2 - 6 | 7-18 | 19-21 |
| д | 0 - 3 | 4-13 | 14-18 |
| 15 | а | -1 - 4 | 5-13 | 14-19 |
| т | 1 - 4 | 5-12 | 13-17 |
| м | 0 - 4 | 5-13 | 14-18 |
| д | 3 -7 | 8-13 | 14-17 |
| 16 | а | -2 - 2 | 3-12 | 13-18 |
| т | -4 - 2 | -3-16 | 17-24 |
| м | -2 - 3 | 4-14 | 15-21 |
| д | 1 - 5 | 6-14 | 15-19 |
| 17 | а | -1 - 3 | -4-10 | 11 -15 |
| т | 1 - 5 | 6-14 | 15-19 |
| м | -3 - 2 | 3-13 | 14-19 |
| д | -2 - 3 | 4-15 | 16-21 |

**6-и минутный бег (м)**

Девушки Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Т | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 13 | А | 839 – 964 | 965-1167 | 1168-1293 | 998-1164 | 1165-1434 | 1435-1601 |
| Т | 830-1010 | 1011.1302 | 1303-1483 | 904-1099 | 1100-1415 | 1416-1611 |
| М | 863 – 985 | 986-1184 | 1185-1307 | 964-1132 | 1133-1404 | 1405-1573 |
| Д | 859-972 | 973-1157 | 1158-1271 | 858-1053 | 1054-1368 | 1369-1564 |
| 14 | А | 595 – 848 | 849 – 1257 | 1258-1511 | 926-1132 | 1133-1466 | 1467-1673 |
| Т | 704 – 907 | 908-1238 | 1239-1442 | 986-1151 | 1152-1418 | 1419-1584 |
| М | 791 – 959 | 960-1233 | 1234-1402 | 10031155 | 1156-1401 | 1402-1554 |
| Д | 797 – 937 | 938-1164 | 1165-1305 | 945-1145 | 1146-4470 | 1471 – 1671 |
| 15 | А | 730 – 948 | 949-1301 | 1302-1520 | 1043-1117 | 1180-1399 | 1400-153 |
| Т | 829-1005 | 1006-1291 | 1292-1469 | 1154-1275 | 1276-1472 | 1473-1594 |
| М | 940-1003 | 1004-1269 | 1270-1434 | 1079-1222 | 1223-1454 | 1455-1598 |
| Д | 719-933 | 934-1279 | 1280-1494 | 992-1153 | 1154-1415 | 1416-1577 |
| 16 | А | 929-1054 | 1055-1258 | 1259-1384 | 1065-1246 | 1247-1541 | 1542-1724 |
| Т | 788 – 982 | 983-1297 | 1298-1492 | 1067-1241 | 1242-1524 | 1525-1700 |
| М | 948-1007 | 1008-1266 | 1267-1427 | 1065-1212 | 1213-1452 | 1453-1601 |
| Д | 719-922 | 923 - 1 250 | 1251 -1454 | 1129-1268 | 1269-1495 | 1496 – 1635 |
| 17 | А | 1102- 1238 | 1239-1459 | 1460-1595 | 1120-1222 | 1223-1388 | 1389-1491 |
| Т | 614-876 | 877-1300 | 1301-1563 | 992-1226 | 1227-1605 | 1606-1840 |
| М | 1286-1324 | 1325-1388 | 1389-1427 | 1106-1251 | 1252-1486 | 1487-1633 |
| Д | 770-969 | 970-1299 | 1300-1500 | 1190-1312 | 1313-1511 | 1512-1634 |