

1. Пояснительная записка

Нормативную основу рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов составили следующие нормативные документы с последующими изменениями:

1. ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Вытегорская СОШ №2».
2. Федеральный перечень учебников, рекомендуемый к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253).
3. Перечень учебников, используемых для реализации обязательной части основной образовательной программы в МБОУ «Вытегорская СОШ №2».
4. Примерная программа по учебному предмету В.И. Ляха «Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5 – 9 класс», Москва, издательство «Просвещение». Авторская программа соответствует Федеральному государственному стандарту за курс основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.
5. Для реализации данной программы используется учебник для 5 - 7 классов под редакцией М. Я. Виленского, ОАО "Издательство" Просвещение" и для 8 - 9 классов. Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
6. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (утверждено в 2014 г.)
8. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Вытегорская средняя общеобразовательная школа» (принята на заседании Педагогического совета школы 31.08.2020 г. (протокол №1), утверждена приказом директора школы от 31.08.2020 г. №97)
9. Положение о рабочей программе МБОУ «Вытегорская средняя общеобразовательная школа №2 (принято на заседании Педагогического совета школы 26.05.2021 г. (протокол №7), утверждено приказом директора школы от 27.05.2021 г. №66).

Цель:

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.

Задачи:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их

- организации и проведении;
6. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
 7. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 8. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 9. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
 10. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
 11. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 12. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
 13. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 14. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 15. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
 16. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 17. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 18. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания

предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

1. 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;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить рассуждения и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты отражают:

1. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
3. 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;
4. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
5. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
6. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
7. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
8. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
9. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
10. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
11. способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
12. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
13. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
14. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
15. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов

- спорта, владеть информационными жестами судьи;
16. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 17. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 18. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
 19. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 20. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
 21. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 22. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
 23. 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.

3. Содержание тем учебного курса

5 класс

История и современное развитие физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания.

Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Современное представление о физической культуре

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Легкоатлетическая подготовка

Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений.

Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту. Совершенствование бега по прямой и по повороту. Бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Равномерный бег на длинные дистанции – 2000 м. Челночный бег 3x10 м., эстафетный бег и бег по слабопересеченной местности.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель.

Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

1. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
2. выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на

дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра.

Волейбол: передача мяча перед собой и через сетку. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

2. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
3. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Гимнастика с элементами акробатики

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов.

Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы, сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

Лазание: по канату в три приёма.

Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис, согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

Акробатические упражнения: 2-3 кувырка слитно вперёд и назад; стойки на лопатках, на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Ритмическая гимнастика: ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с

основами акробатики"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двушажном ходе; попеременный двушажный ход (схема движения); переход с попеременных ходов на одновременные. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона.

Подъёмы: « ёлочкой», «лесенкой».

Торможения: «полуплугом», «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием».

Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200-300 м.); на время 1 км и в равномерном темпе до 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

1. выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Физическая культура в жизни великих людей.

Современное представление о физической культуре

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических

качеств.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техника движения и ее основные показатели. Способы уровня развития мышечной силы и гибкости. Правила страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Легкоатлетическая подготовка

Бег: на короткие дистанции 30 м., 60 м. на время и техника бега на короткие дистанции: совершенствование низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2000 м.

Общая и специальная физическая подготовка спринтера: упражнения для развития быстроты и реакции движения, для развития скорости бега, для развития скоростной выносливости, психофизическая подготовка спринтера.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега 5-7 шагов.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

1. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
2. выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол: остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Броски мяча в кольцо в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке одной рукой с места. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Различные виды сочетаний технических приемов игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию.

Футбол: ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Гимнастика с элементами акробатики

Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов. Акробатическая и гимнастическая подготовка.

Лазание: по канату в два приёма.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, равновесие на одной, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью), стока на голове (мальчики).

Равновесие: по перевёрнутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной, соскоки.

Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки.

Опорный прыжок: через гимнастического козла ноги врозь; вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Групповые гимнастические упражнения.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

1. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
2. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

- разнообразных способов лазания.
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка

Общеразвивающие упражнения: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и способности к расслаблению (специальные упражнения лыжника)

Имитационные упражнения: на месте и в движении.

Специальные упражнения прикладного характера: с лыжами и на лыжах.

Передвижение на лыжах: совершенствование техники попеременного и одновременного двушажных ходов. Бесшажный ход под уклон.

Спуски: с поворотами переступанием и «упором».

Подъёмы: в зависимости от крутизны склона, горы.

Прохождение: дистанций со сменой способов ходов в зависимости от рельефа местности до 4 км – мальчики, 3 км – девочки; 2 км на время.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

1. выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс

Физическая культура человека

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Влияние физических упражнений и питания на телосложение. Роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
Коррекция осанки и телосложение. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости. Правила и навыки самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Легкоатлетическая подготовка

Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м., на средние дистанции – 1000 м., на длинные дистанции с переменной скоростью – 2000 м., челночный бег 3x10 м., техника эстафетного бега, 6-ти минутный бег, форт лек (беговая игра, игра скоростей).

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

1. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
2. выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол:

Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

Техника основных элементов игры: бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 10-15 м на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча с полуотскока; ловля высоколетящего мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски по кольцу с различных точек площадки.

Игровые ситуации: быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

Волейбол: перемещения в стойке игрока вправо, влево, вперёд, назад.

Передачи и приёмы: мяча двумя руками сверху и снизу на месте через сетку и с перемещениями вправо, влево, вперёд, назад.

Подачи мяча: верхняя прямая и боковая с расстояния 5-6 м. Учебные игры с переходом игроков по зонам и с заданиями

Футбол: ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

2. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

Гимнастика с элементами акробатики

Лазание: по канату в два и три приёма на время.

Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений; обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной (девушки).

Равновесие: на повышенных опорах.

Опорные прыжки: через гимнастического коня в длину – ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки.

Парные гимнастические упражнения.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

1. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
2. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Лыжная подготовка

Строевые упражнения. Передвижения: с лыжами и на лыжах к месту занятий (в строю). Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в зависимости от рельефа местности. Обучение коньковому ходу на лыжах и его применению. Скрытые передвижения на лыжах – перебежки и переползания. Преодоление препятствий – изгородей, канав, уступов и выступов.

Спуски, подъёмы, торможения: ранее изученными способами.

Прохождение: отрезков 400-500 м. на время по 2-3 раза, бег на время 3 км – юноши, 2 км. – девушки, равномерным темпом до 5 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

1. выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом и коньковым ходом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

Физическая культура человека

Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Легкоатлетическая подготовка

Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м. на время; на длинные дистанции – 2000 м. на время. Челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м.; финиш на различных дистанциях.

Прыжки: в длину и в высоту с разбега на максимальный результат ранее изученным способом; в длину с места на результат; тройной прыжок с разбега. Специальная физическая подготовка и совершенствование техники прыжков (беговая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка).

Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

1. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
2. выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол:

Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

Техника основных элементов игры: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости. Передача мяча обманным движением с ударом в пол, через защитника на месте и в движении.

Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра по заданию.

Волейбол:

Приёмы и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками на месте и с перемещениями через сетку; приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Подачи мяча: с лицевой линии избранным способом. Учебные игры.

Футбол: Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.

Силовые упражнения: лазание по канату без помощи ног (юноши) и в три приёма (девушки); в висе поднимание прямых ног до положения угла 90 градусов; из положения, лёжа поднимание туловища в быстром темпе. Упражнения с отягощениями, резиновым бинтом и сопротивлением партнёра.

Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.

Опорный прыжок: через гимнастического козла в ширину, высота 115 см., гимнастический мостик не ближе 80 см. – прыжок ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

1. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
2. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

Лыжная подготовка

Строевые упражнения: поворот на месте махом вперёд.

Передвижение на лыжах: Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах.

Спуски и подъёмы: преодоление бугров и впадин при спусках с гор; эстафета со спусками и подъёмами в гору с 3-4-х разовым повторением.

Прохождение дистанции: отрезков на быстроту 600-700 м. по 3-4 раза; дистанции 3 км (юноши), 2 км (девушки); равномерным темпом до 5 км. Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Распределение сил по дистанции.

Различные игры и эстафеты на лыжах.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

1. выполнять передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами, демонстрировать технику умения последовательно чередовать

их в процессе прохождения тренировочных дистанций

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание разделов программы (9 класс)

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма.

История и современное развитие физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Легкоатлетическая подготовка

Бег: на короткие дистанции - 30 м., 60 м. На средние дистанции – 1000 м. На длинные дистанции – 2000 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег 4x60 м. и 4x100 м. Шестиминутный минутный бег.

Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом.

Метание: совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега; финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

1. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
2. выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол:

Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита.

Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении.

Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

Волейбол:

Приёмы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3- после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке.

Подачи мяча: Нижняя подача на точность.

Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

Футбол: Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, передвижений, поворотов, стоек. *Мини-футбол.*

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.

Акробатические упражнения: юноши - из упора присев стойка на руках и голове; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Девушки - равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушпагат.

Силовые упражнения: юноши - лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъём переворотом силой. Девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два

приёма. Поднимание прямых ног в висе и лёжа на спине. Поднимание туловища, лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге.

Висы и упоры: юноши – упражнения на параллельных брусьях. Девушки – упражнения на разновысоких брусьях.

Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.

Опорный прыжок: Юноши – прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота – 115 см.). Девушки – через гимнаст. коня в ширину прыжок ноги через сторону.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

1. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
2. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Преодоление различных препятствий (забора, завала, ям).

Спуски и подъёмы: эстафеты с подъёмами и спусками с гор определёнными способами по 3-4 раза.

Прохождение дистанции: эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м. определённым способом по 4-5 раз. Прохождение на время 3 км. – юноши и 2 км. – девушки. Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах.

Слаломная подготовка: специальная подготовка горнолыжника. Техника прохождения отдельных ворот и их сочетания. Прохождение слаломной трассы на гоночных лыжах.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Обучающийся научится:

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4. Учебно-тематическое планирование по физической культуре (5-9)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Базовая часть					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Гимнастика с элементами акробатики.	14	14	14	14	14
	Единоборства	Изучается теоретически				
	Легкоатлетические упражнения.	23	18	18	18	21
	Лыжная подготовка.	15	16	16	16	12
	Плавание	Изучается теоретически				
2.	Вариативная часть.	16	20	20	20	21
	Спортивные игры	16	20	20	20	21
	ИТОГО	68 ч	68 ч	68 ч	68 ч	68 ч

Приложение 1

Критерии оценивания учащихся по физической культуре

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Приложение 2

Уровень физической подготовленности по нормативам

Планируемые результаты освоения курса физическая культура оцениваются по нормативам; при этом выделяются уровни освоения, которые даны в учебниках и учебных пособиях по предмету.

5 класс

Физи- ческие способност и	Контрольны е упражнения (тесты)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
Силовые	Подтягивание из вися (м), отжимания от пола (д), кол- во раз	1 и ниже	4-5	6 и выше	1 и ниже	2-5	7 и выше
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	10 и ниже	12-20	22 и выше	10 и ниже	12-18	20 и выше
	Метание мяча, м	18 и ниже	20-27	30 и выше	11 и ниже	13-18	22 и выше
	Прыжок в высоту с разбега, см	80 и ниже	85-95	105 и выше	75 и ниже	80-90	100 и выше
Координаци онные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
Выносливос ть	Кросс 1000 м- мальчики, 500 м-девочки, мин. сек	5,30 и выше	5,10-4,10	4,00 и ниже	2,40 и выше	2,30-2,10	2,00 и ниже
	Прыжки через скакалку за 1	70 и ниже	80-90	95 и выше	90 и ниже	95-110	115 и

	мин, кол-во раз						выше
	Лыжные гонки 1 км, мин.сек	7,30 и выше	7,00-6,30	6,00 и ниже	8,00 и выше	7,30-7,00	6,30 и ниже
	2 км, мин.сек	15,00 и выше	14,30-13,30	13,00 и ниже	-	-	-

Уровень физической подготовленности по нормативам

Планируемые результаты освоения курса физическая культура оцениваются по нормативам; при этом выделяются уровни освоения, которые даны в учебниках и учебных пособиях по предмету.

6 класс

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9 и ниже	6,2 и выше	6,0-5,4	5,0 и ниже
Силовые	Подтягивание из виса (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	1 и ниже	4-6	7 и выше	1 и ниже	3-6	8 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	15 и ниже	17-22	25 и выше	12 и ниже	14-18	22 и выше
	Метание мяча, м	20 и ниже	25-30	35 и выше	12 и ниже	15-20	25 и выше
	Прыжок в высоту с разбега, см	95 и ниже	100-110	115 и выше	85 и ниже	90-100	105 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,6-9,1	8,8 и ниже
Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	2 и ниже	6-8	10 и выше	5 и ниже	9-11	16 и выше

Выносливость	Кросс 1500 м – мальчики, 1000 м - девочки, мин. сек	7,30 и выше	7,20-7,00	6,40 и ниже	6,00 и выше	5,30-4,40	4,30 и ниже
	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	80 и ниже	90-100	105 и выше	100 и ниже	110-120	125 и выше
	Лыжные гонки 1 км, мин.сек	-	-	-	7,00 и выше	6,30-6,00	5,30 и ниже
	2 км, мин.сек	13,30 и выше	13,00-12,30	12,00 и ниже	14,30 и выше	14,00-13,00	12,30 и ниже
	3 км, мин.сек	20,00 и выше	19,30-17,00	16,30 и ниже	-	-	-

Уровень физической подготовленности по нормативам

Планируемые результаты освоения курса физическая культура оцениваются по нормативам; при этом выделяются уровни освоения, которые даны в учебниках и учебных пособиях по предмету.

7 класс

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,3 и выше	6,2-5,5	5,0 и ниже
	Бег 60 м, сек	11,2 и выше	11,0-9,8	9,4 и ниже	11,4 и выше	11,2-10,2	9,8 и ниже
Силовые	Подтягивание из виса (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	1 и ниже	5-6	8 и выше	1 и ниже	3-6	8 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	12 и ниже	15-20	25 и выше	10 и ниже	12-20	25 и выше

	Метание мяча, м	26 и ниже	28-32	38 и выше	15 и ниже	17-25	26 и выше
	Прыжок в высоту с разбега, см	100 и ниже	105-115	120 и выше	90 и ниже	95-105	110 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	2 и ниже	5-7	9 и выше	6 и ниже	10-12	18 и выше
Выносливость	Кросс 1500 м – мальчики, 1000 м - девочки, мин. сек	7,00 и выше	6,40-6,10	6,00 и ниже	5,30 и выше	5,00-4,20	4,00 и ниже
	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	90 и ниже	100-110	115 и выше	105 и ниже	110-125	130 и выше
	Лыжные гонки 2 км, мин.сек	13,30 и выше	13,00-12,10	11,50 и ниже	14,00 и выше	13,40-12,40	12,20 и ниже
	3 км, мин.сек	18,30 и выше	18,00-16,30	16,00 и ниже	21,30 и выше	21,00-18,30	18,00 и ниже

Уровень физической подготовленности по нормативам

Планируемые результаты освоения курса физическая культура оцениваются по нормативам; при этом выделяются уровни освоения, которые даны в учебниках и учебных пособиях по предмету.

8 класс

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,8 и выше	5,5-5,1	4,7 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,4	4,9 и ниже
	Бег 60 м, сек	10,7 и ниже	10,5-9,3	8,8 и выше	10,9 и ниже	10,7-9,8	9,5 и выше
Силовые	Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	2 и ниже	6-7	9 и выше	1 и ниже	2-8	10 и выше

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	13 и ниже	15-23	26 и выше	12 и ниже	15-22	25 и выше
	Метание мяча, м	26 и ниже	28-36	40 и выше	16 и ниже	18-23	27 и выше
	Прыжок в высоту с разбега, см	100 и ниже	105-120	125 и выше	90 и ниже	95-110	115 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,0 и выше	8,7-8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4-9,0	8,6 и ниже
Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Выносливость	Кросс 2000 м – мальчики, 1500 м - девочки, мин. сек	14,20 и выше	14,00-10,20	10,00 и ниже	9,30 и выше	9,00-8,10	8,00 и ниже
	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	100 и ниже	110-120	125 и выше	110 и ниже	115-130	135 и выше
	Лыжные гонки 2 км, мин.сек	-	-	-	14,20 и выше	14,00-12,30	12,10 и ниже
	3 км, мин.сек	18,00 и выше	17,30-16,00	15,30 и ниже	22,00 и выше	21,00-18,30	18,00 и ниже
	5 км, мин.сек	30,00 и выше	29,00-26,30	26,00 и ниже	-	-	-

Уровень физической подготовленности по нормативам

Планируемые результаты освоения курса физическая культура оцениваются по нормативам; при этом выделяются уровни освоения, которые даны в учебниках и учебных пособиях по предмету.

9 класс

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

							ий
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,5 и выше	5,3-4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8-5,3	4,9 и ниже
	Бег 60 м, сек	10,2 и выше	10,0-8,8	8,4 и ниже	10,7 и выше	10,5-9,8	9,4 и ниже
Силовые	Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	3 и ниже	7-8	10 и выше	2 и ниже	4-10	12 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	14 и ниже	17-25	27 и выше	13 и ниже	15-23	26 и выше
	Метание мяча, м	30 и ниже	32-42	45 и выше	16 и ниже	18-25	28 и выше
	Прыжок в высоту с разбега, см	110 и ниже	115-125	130 и выше	100 и ниже	105-110	115 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	4 и ниже	8-10	12 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Выносливость	Кросс 2000 м – юноши, 1500 м - девушки, мин. сек	12,00 и выше	11,00-9,30	9,00 и ниже	9,00 и выше	8,30-7,40	7,30 и ниже
	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	110 и ниже	115-130	135 и выше	115 и ниже	120-135	140 и выше
	Лыжные гонки 2 км, мин.сек	-	-	-	14,00 и выше	13,30-12,30	12,00 и ниже
	3 км, мин.сек	18,00 и выше	17,30-15,50	15,20 и ниже	21,00 и выше	20,30-18,00	17,30 и ниже
	5 км, мин.сек	28,30 и выше	28,00-25,30	25,00 и ниже	-	-	-

Критерии оценивания учащихся по физической культуре

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.