

## 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 высоколетающего 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 брусках. 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
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>					
	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				
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть.</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
	Спортивные игры	16	20	20	20	21
	<b>ИТОГО</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>

**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 вперед 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

							<b>ий</b>
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.