

Краснодарский край
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №82 г. Сочи
имени Героя Советского Союза Октябрьского Филиппа Сергеевича.

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 27.08.2021 года протокол № 1
Председатель _____ Григорьева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основного общего образование, 5-9 классы

Количество часов 510 часов.

Учитель или группа учителей, разработчиков программы:

Раковская Наталья Александровна, учитель физической культуры МОБУ
СОШ №82

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

С учетом примерной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з)

С учетом УМК: Физическая культура 5-7, 8-9 классы, автор В.И. Лях
Москва, «Просвещение», 2019 г.

1. Личностные результаты по программе воспитания Планируемые результаты освоения учебного курса по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной общей школе должны быть достигнуты определенные результаты.

1) Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
представление о способах противодействия коррупции;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2) Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3) Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4) Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических

культурных традиций и народного творчества;
стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5) Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6) Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7) Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8) **Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

2. Личностные результаты в соответствии с ФГОС ООО должны отражать:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и

нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослым и в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
9. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2.1. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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

логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8. смысловое чтение;

9. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез» «функция», «материал», «процесс», является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как

в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа «потребного будущего». При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

1. систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

2. выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

3. заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения. Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, используемых методов работы и образовательных технологий.

2.2 В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных

запланированных образовательных результатов;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Ученик сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности /

эффективности или не успешности / неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД:

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей

деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД:

10. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и

совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее— ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

2.3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности

жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:
Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических

нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Предметные результаты по ФГОС отражают:

Предметные результаты, представленные по годам освоения учебного предмета «физическая культура» 5-9 класс:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную

помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура »5 – 9 классов

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

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

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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:

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

– несинхронность выполнения упражнения.

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

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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, *отнесенных к специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

1. Знания о физической культуре 4 часа.

2. Легкая атлетика 16 ч. ВФСК ГТО

- 2.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- 2.2 Скоростной бег до 40 метров
- 2.3 ВФСК ГТО. Зачет «бег 30 метров»
- 2.4 Бег 60 метров
- 2.5 ВФСК ГТО. Зачет «бег 60 метров»
- 2.6 Челночный бег 3*10. Эстафетный бег.
- 2.7 ВФСК ГТО. Зачет «челночный бег 3*10»
- 2.8 Прыжки в длину с места. Правила соревнований.
- 2.9 Зачет «прыжок в длину с места». ВФСК ГТО
- 2.10 Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега. Правила соревнований
- 2.11 Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега.
- 2.12 Метание мяча (150гр.)
- 2.13 ВФСК ГТО. Метание мяча (150гр.) Зачет.
- 2.14 Эстафетный бег
- 2.15 Прыжки в высоту способом «перешагиванием»
- 2.16 Прыжки в высоту способом «перешагиванием» Зачет.

3. Гимнастика. 15 ч. ВФСКГТО.

- 3.1 Техника безопасности. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- 3.2 Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов на месте и в движении.
- 3.3 Освоение акробатических упражнений.
- 3.4 Освоение висов и упоров.
- 3.5 Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ВФСК ГТО. Зачет.
- 3.6 Подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание из вися лежа на низкой перекладине(девушки). ВФСК ГТО. Зачет.
- 3.7 Освоение опорных прыжков
- 3.8 Опорный прыжок через козла.
- 3.9 Развитие гибкости
- 3.10 ВФСК ГТО «наклон в перед из положения стоя на

гимнастической скамье», Зачет.

3.11 Подъем туловища из положения лежа на спине

4. ВФСК ГТО «Подъем туловища из положения лежа на спине». Зачет.

Спортивные игры 29 часов

Баскетбол. 10 часов

4.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника движений и ее основные показатели.

4.2 Ловля и передача мяча в движении, на месте. Ведение мяча. Броски с коротких дистанций.

4.3 Штрафной бросок. Зачет

4.4 Игра по упрощенным правилам.

Волейбол 14

4.5 Овладение техникой передвижений.

4.6 Остановка и повороты в стойках.

4.7 Освоение техники приема и передачи мяча

4.8 Освоение техники нижней прямой подачи.

4.9 Освоение техники нижней боковой подачи. Зачет.

4.10 Освоение техники верхней прямой подачи.

4.11 Игра по упрощенным правилам в волейбол

Гандбол 2

4.12 Т.Б. на занятиях по гандболу. Стойки перемещения

4.13 Штрафной бросок с 9 метров. Игра по упрощенным правилам.

Футбол 3

4.14 Т.Б. на занятиях по футболу. Стойки перемещения. Остановка и удары по не подвижному мячу.

4.15 Освоение техники ударов по воротам. Удары по мячу внутренней стороной стопы.

4.16 Игра по упрощенным правилам футбола.

5. Кроссовая подготовка 4 часа ВФСК ГТО

5.1 Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

5.2 Овладение техникой длительного бега. Бег 1500 м

5.3 ВФСК ГТО «Бег 1500 м». Зачет.

5.4 Бег 2000 м

5.5 ВФСК ГТО «Бег 2000 м», Зачет.

6. Самбо 34 часа

6.1 Техника безопасности, правила соревнований, история развития Самбо. Само-страховка при падении вперед, выполнение кувырка вперед, падение на руки вперед.

6.2 Само-страховка при падения на бок.

6.3 Само-страховка при падении назад на спину, кувырок назад в упор присев.

5.4 Приёмы в положении лёжа

5.5 Приёмы выведение из равновесия.

5.6 Подводящие упражнения к броскам.

Содержание учебного предмета «Физическая культура » 6 класс

1. Знания о физической культуре 4 часа.

2. Легкая атлетика 16 ч. ВФСК ГТО

- 2.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- 2.2 Скоростной бег до 40 метров.
- 2.3 ВФСК ГТО. Зачет «бег 30 метров»
- 2.4 Бег 60 метров
- 2.5 ВФСК ГТО. Зачет «бег 60 метров»
- 2.6 Челночный бег 3*10. Эстафетный бег
- 2.7. ВФСК ГТО. Зачет «челночный бег 3*10»
- 2.8 Прыжки в длину с места. Правила соревнований.
- 2.9 ВФСК ГТО «прыжок в длину с места». Зачет
- 2.10 Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега.
- 2.11 Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега.
- 2.12 Метание мяча (150гр.)
- 2.13 ВФСК ГТО. Метание мяча (150гр.) Зачет.
- 2.14 Эстафетный бег

- 2.15 Прыжки в высоту способом «перешагиванием»
- 2.16 Прыжки в высоту способом «перешагиванием» Зачет.

3. Гимнастика. 15 ч. ВФСКГТО.

- 3.1 Техника безопасности. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- 3.2 Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов на месте и в движении.
- 3.3 Освоение акробатических упражнений.
- 3.4 Освоение висов и упоров.
- 3.5 Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ВФСК ГТО. Зачет.
- 3.6 Подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание из вися лежа на низкой перекладине(девушки). ВФСК ГТО. Зачет.
- 3.7 Освоение опорных прыжков
- 3.8 Опорный прыжок через козла.
- 3.9 Развитие гибкости
- 3.10 ВФСК ГТО «наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье». Зачет.
- 3.11 Подъем туловища из положения лежа на спине
- 3.12 ВФСК ГТО «Подъем туловища из положения лежа на спине», Зачет.

4. Спортивные игры 29 часов

Баскетбол. 10 часов

- 4.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника движений и ее основные показатели.
- 4.2 Ловля и передача мяча в движении, на месте. Ведение мяча. Броски с

коротких дистанций.

4.3 Штрафной бросок. Зачет

4.4 Игра по упрощенным правилам.

Волейбол 14

4.5 Владение техникой передвижений.

4.6 Остановка и повороты в стойках.

4.7 Освоение техники приема и передачи мяча

4.8 Освоение техники нижней прямой подачи.

4.9 Освоение техники нижней боковой подачи.

4.10 Освоение техники верхней прямой подачи. Зачет

4.11 Игра по упрощенным правилам в волейбол

Гандбол 2

4.12 Т.Б. на занятиях по гандболу. Стойки перемещения

4.13 Штрафной бросок с 9 метров. Игра по упрощенным правилам.

Футбол 3

4.14 Т.Б. на занятиях по футболу. Стойки перемещения. Остановка и удары по не подвижному мячу.

4.15 Освоение техники ударов по воротам. Удары по мячу внутренней стороной стопы.

4.16 Игра по упрощенным правилам футбола.

5. Кроссовая подготовка 4 часов ВФСК ГТО

5.1 Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

5.2 Бег 1500 метров.

5.3 ВФСК ГТО «Бег 1500 м». Зачет.

5.4 Бег 2000

5.5 ВФСК ГТО «Бег 2000 м», Зачет.

6. Самбо

6.1 ТБ во время занятий. Само-страховка при падении вперед, выполнение кувырка вперед, падение на руки вперед.

6.2 Само-страховка при падения на бок.

6.3 Само-страховка при падении назад на спину, кувырок назад в упор присев.

6.4 Приёмы в положении лёжа

6.5 Приёмы выведение из равновесия.

6.6 Подводящие упражнения к броскам.

6.7 Переворачивания партнера

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

1. Знания о физической культуре 4 часа.

2. Легкая атлетика 15 ч. ВФСК ГТО

2.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

- 2.2 Бег 30 метров. Низкий старт: –30 м, – от 70 до 80 м. Эстафетный бег.
- 2.3 ВФСК ГТО «бег 30 метров». Зачет.
- 2.4 Бег 60 метров
- 2.5 ВФСК ГТО «бег 60 метров» Зачет.
- 2.6 Челночный бег 3*10
- 2.7 ВФСК ГТО «Челночный бег 3*10». Зачет.
- 2.8 Прыжки в длину с места
- 2.9 ВФСК ГТО «прыжок в длину с места» Зачет .
- 2.10 Прыжок в длину с разбега
- 2.11 ВФСК ГТО «прыжок в длину с разбега» Зачет.
- 2.12 Метание мяча (150гр.)
- 2.13 ВФСК ГТО Метание мяча (150гр.) Зачет.
- 2.14 Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега
- 2.15 Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Зачет

3. Гимнастика. 15 ч. ВФСК ГТО

- 3.1 История развития Отечественного спорта. Техника безопасности на уроках гимнастики.
- 3.3 Освоение и совершенствование висов и упоров
- 3.4 Подтягивания из вися на высокой перекладине, на низкой (90см)
- 3.5 ВФСК ГТО «Подтягивания из вися на высокой перекладине, на низкой (90см) Зачет.
- 3.6 Сгибание разгибание рук в упоре лежа»
- 3.7 ВФСК ГТО «сгибание разгибание рук в упоре лежа». Зачет.
- 3.8 Освоение опорных прыжков
- 3.9 Освоение акробатических упражнений.
- 3.10 Развитие гибкости
- 3.11 ВФСК ГТО «наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье» Зачет.
- 3.12 Подъем туловища из положения лежа на спине
- 3.13 ВФСК ГТО «Подъем туловища из положения лежа на спине». Зачет

4. Спортивные игры 29 часов

- Баскетбол 8 часов.
- 4.1 Терминология игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.
- 4.2 Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Штрафной бросок. Зачет по штрафным броскам.
- 4.2 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
- 4.3 Игра по правилам баскетбола
- Волейбол 16

4.4 Т.Б. На занятиях по волейболу, стойки перемещения.

4.4 Освоение техникой нижней прямой подачи.

4.5 Освоение техники нижней боковой подачи.

4.6 Освоение техники верхней прямой подачи. Зачет.

Гандбол 2

4.7 Т.Б. на занятиях по гандболу. Стойки перемещения, передача, ведение мяча.

4.8 Штрафной бросок с 9 метров. Игра по правилам гандбола

Футбол 3

4.9 Т.Б. на занятиях по футболу. Стойки перемещения. Остановка и удары по не подвижному мячу.

4.10 Освоение техники ударов по воротам. Удары по мячу внутренней стороной стопы.

4.11 Игра по правилам футбола.

5. Кроссовая подготовка 5 часов ВФСК ГТО

5.1 Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке

5.2 Бег 2000 м

5.3 Упражнения для развития выносливости, бег до 10 минут.

5.4 Равномерный бег 12 минут

5.4 Бег 2000 метров

5.5 ВФСК ГТО Бег 2000 м. Зачет

5.6 Бег по пересеченной местности.

6. Самбо

6.1 Техника безопасности во время занятий. Само-страховка при падении вперед, выполнение кувырка вперед, падение на руки вперед.

6.2 Само-страховка при падении на бок.

6.3 Само-страховка при падении назад на спину, кувырок назад в упор присев.

6.4 Приёмы в положении лёжа

6.5 Приёмы выведение из равновесия.

6.6 Подводящие упражнения к броскам.

6.7 Переворачивания партнера

6.8 Задняя подножка

6.9 Передняя подножка

6.10 Подсечки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

1. Знания о физической культуре 4 часа.

2. Легкая атлетика 15 ч. ВФСК ГТО

2.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. История развития Олимпийского движения.

2.2 Бег 30 метров. Низкий старт: –30 м, – от 70 до 80 м. Эстафетный бег

2.3 ВФСК ГТО «бег 30 метров». Зачет.

2.4 Бег 60 метров

2.5 ВФСК ГТО «бег 60 метров» Зачет.

2.6 Челночный бег 3*10

2.7 ВФСК ГТО «Челночный бег 3*10». Зачет.

2.8 Прыжки в длину с места

2.9 ВФСК ГТО «прыжок в длину с места». Зачет.

2.10 Прыжок в длину с разбега

2.11 ВФСК ГТО «прыжок в длину с разбега». Зачет.

2.12 Метание мяча (150гр.)

2.13 ВФСК ГТО Метание мяча (150гр.) Зачет .

2.14 Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега

2.15 Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега, на результат.

3. Гимнастика. 15 ч. ВФСК ГТО

3.1 История развития Отечественного спорта. Техника безопасности на уроках гимнастики выполнение строевых команд.

3.3 Освоение и совершенствование висов и упоров

3.4 «Подтягивания из вися на высокой перекладине, на низкой (90см)

3.5 ВФСК ГТО «Подтягивания из вися на высокой перекладине, на низкой (90см). Зачет.

3.6 Сгибание разгибание рук в упоре лежа»

3.7 ВФСК ГТО «сгибание разгибание рук в упоре лежа». Зачет

3.8 Освоение опорных прыжков

3.9 Освоение акробатических упражнений.

3.10 Развитие гибкости

3.11 ВФСК ГТО «наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье». Зачет.

3.12 Подъём туловища из положения лежа на спине

3.13 ВФСК ГТО «Подъём туловища из положения лежа на спине». Зачет

4. Спортивные игры 29 часов

Баскетбол 8 часов.

4.1 Терминология игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития

4.2 Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Штрафной бросок. Зачет

4.3 Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

4.4 Игра по правилам баскетбола

Волейбол 16

4.5 Т.Б. На занятиях по волейболу, стойки перемещения.

- 4.6 Освоение техникой нижней прямой подачи.
- 4.7 Освоение техники нижней боковой подачи.
- 4.8 Освоение техники верхней прямой подачи. Зачет.
- Гандбол 2
- 4.9 Т.Б. на занятиях по гандболу. Стойки перемещения, передача, ведение мяча.
- 4.10 Штрафной бросок с 9 метров. Игра по правилам гандбола
- Футбол 3
- 4.11 Т.Б. на занятиях по футболу. Стойки перемещения. Остановка и удары по не подвижному мячу.
- 4.12 Освоение техники ударов по воротам. Удары по мячу внутренней стороной стопы.
- 4.13 Игра по правилам футбола.

5 Кроссовая подготовка 5 часов ВФСК ГТО

- 5.1 Общее представление о физической подготовке. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
- 5.2 Упражнения для развития выносливости, бег до 10 минут.
- 5.3 Равномерный бег 12 минут
- 5.4 Бег 2000 метров
- 5.5 ВФСК ГТО Бег 2000 м. Зачет
- 5.6 Бег по пересеченной местности.

6. Самбо

- 6.1 Техника безопасности во время занятий. Само-страховка при падении вперед, выполнение кувырка вперед, падение на руки вперед.
- 6.2 Само-страховка при падении на бок.
- 6.3 Само-страховка при падении назад на спину, кувырок назад в упор присев.
- 6.4 Приёмы в положении лёжа
- 6.5 Приёмы выведение из равновесия.
- 6.6 Подводящие упражнения к броскам.
- 6.7 Переворачивания партнера
- 6.8 Задняя подножка
- 6.9 Передняя подножка
- 6.10 Подсечки.
- 6.11 Болевые приемы.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

9 класс.

- 1. Знания о физической культуре 4 часа.**
- 2. Легкая атлетика 14 часов**

2.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

2.2 Бег 30 метров Низкий старт: –30 м, – от 70 до 80 м, – до 70 м.

2.3 ВФСК ГТО «бег 30 метров». Зачет.

2.4 Бег 60 метров

2.5 ВФСК ГТО «бег 60 метров». Зачет.

2.6 Челночный бег 3*10

2.7 ВФСК ГТО «Челночный бег 3*10». Зачет.

2.8 Прыжки в длину с места

2.9 ВФСК ГТО «прыжок в длину с места». Зачет.

2.10 Прыжок в длину с разбега

2.11 ВФСК ГТО «прыжок в длину с разбега». Зачет.

2.12 Метание мяча (150гр.)

2.13 Зачет. ВФСК ГТО Метание мяча (150гр.)

2.14 Эстафетный бег

3. Гимнастика. 12 ч. ВФСК ГТО

3.1 История развития Отечественного спорта. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма: дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Техника безопасности на уроках гимнастики

3.2 Совершенствование висов и упоров

3.3 «Подтягивания из вися на высокой перекладине, на низкой (90см)

3.4 ВФСК ГТО «Подтягивания из вися на высокой перекладине, на низкой (90см). Зачет.

3.5 Сгибание разгибание рук в поре лежа»

3.6 ВФСК ГТО «сгибание разгибание рук в поре лежа». Зачет.

3.7 Совершенствование опорных прыжков

3.8 Совершенствование акробатических упражнений.

3.9 Развитие гибкости

3.10 ВФСК ГТО «наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье». Зачет.

3.11 Развитие силовых способностей. Подъем туловища из положения лежа на спине

3.12 ВФСК ГТО «Подъем туловища из положения лежа на спине». Зачет.

4. Спортивные игры 31 часов

Баскетбол 10 часов

4.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила и жесты судей. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

4.2 Совершенствование приемов игры. Штрафной бросок, ведение 2 шага

бросок. Зачет.

Волейбол 16 часов

4.3 Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Совершенствование приема, передачи мяча.

4.4 Совершенствование подачи. Верхняя прямая подача. Зачет.

4.5 Одиночный блок и вдвоём

Гандбол 2

4.6 Т.Б. на занятиях по гандболу. Совершенствование приемов игры.

4.7 Игра по правилам гандбола.

Футбол 3

4.8 Правила техники безопасности по футболу. История футбола. Совершенствование приемов игры.

4.9 Игра в мини футбол

5. Кроссовая подготовка 7 часов ВФСК ГТО

5.1 Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

5.2 Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 12 м.

5.3 ВФСК ГТО бег 2000 м. Зачет.

5.4 Бег 3000 метров

5.5 Бег по пересеченной местности 3000м

5.6 ВФСК ГТО «Бег по пересеченной местности 3000м» Зачет.

6. Самбо

6.1 Техника безопасности во время занятий. Само-страховка при падении вперед, выполнение кувырка вперед, падение на руки вперед.

6.2 Само-страховка при падении на бок.

6.3 Само-страховка при падении назад на спину, кувырок назад в упор присев.

6.4 Приёмы в положении лёжа

6.5 Приёмы выведение из равновесия.

6.6 Подводящие упражнения к броскам.

6.7 Переворачивания партнера

6.8 Задняя подножка

6.9 Передняя подножка

6.10 Подсечки.

6.11 Болевые приемы.

Направления проектной и исследовательской деятельности обучающихся

№ п/п	Темы по проектной и исследовательской деятельности обучающихся
5 класс	
1.	История физической культуры. Олимпийские игры древности.
2.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
3.	История зарождения олимпийского движения в России
4.	Режим дня и его основное содержание.
5.	Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника.
6.	Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста.
7.	Влияние физических упражнений на здоровье человека.
8.	Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
6 класс	
1.	Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
2.	Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
3.	Движение, ты — жизнь!
4.	Гиподинамия — болезнь цивилизации.
5.	Главный путь к здоровью – спорт
6.	Детерминация травматизма юных спортсменов.
7.	Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века.
7 класс	
1.	Игра принимает всех!
2.	Из истории параолимпийских игр.
3.	История олимпийского движения: прошлое и настоящее
4.	Легенды спорта
5.	Где и как растут чемпионы.
6.	Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
7.	Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8.	Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
8 класс	
9.	Информационные технологии в спорте
10.	Как самостоятельно построить спортивную площадку.
11.	Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
12.	Спорт в жизни А.С. Пушкина.

9 класс	
13.	Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника.
14.	Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста.
15.	Влияние физических упражнений на здоровье человека.
16.	Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
17.	Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
18.	Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
19.	Движение, ты — жизнь!
20.	Гиподинамия — болезнь цивилизации.
21.	Главный путь к здоровью – спорт
22.	Детерминация травматизма юных спортсменов.
23.	Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века.
24.	Игра принимает всех!
25.	Из истории параолимпийских игр.
26.	История олимпийского движения: прошлое и настоящее
27.	Легенды спорта
28.	Где и как растут чемпионы.
29.	Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
30.	Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
31.	Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
32.	Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
33.	Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков

3. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов					Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
Знания о физической культуре и основах безопасности жизнедеятельности	4	4	4	4	4	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 	<p>1.Гражданское воспитание 2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности 3.Духовное и нравственное воспитание на основе российских традиционных ценностей 4.Зстетическое воспитание (приобщение к культурному наследию) 5. Физического воспитания, формирования культуры</p>
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока						
Физическое совершенствование	В процессе урока						
Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)						
Спортивно – оздоровительная деятельность	В процессе урока						

Спортивные игры	29	29	29	29	31	<p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Предметные результаты</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p> <p>7. Экологическое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания (популяризация научных знаний).</p>
Гимнастика	15	16	15	15	12		
Легкая атлетика	16	16	15	15	14		
Кроссовая подготовка	4	4	5	5	7		
Самбо	34	34	34	34	34		
Итого часов	102	102	102	102	102	510	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО учителей
 физической культуры МОБУ
 СОШ №82 от 26.08.2021 года № 1
 Раковская Н.А.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УМР
 подпись _____
 Хлопонина Т.В. 26.08.2021 года

Приложение № 1
к рабочей программе по физической культуре , 5-9 класс
основного общего образования

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 82 г. Сочи
имени Героя Советского Союза Октябрьского Филиппа Сергеевича.

ВФСК ГТО 5-6 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8.55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с	150	160	180	135	145	165

	места толчком двумя ногами (см)						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9	Кросс на 3 км по пересеченной местности	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40

ВФСК ГТО 7-8 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
1.	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
	Бег на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
	Кросс на 3 км по пересеченной местности	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

ВФСК ГТО 9 класс

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
1.	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18

	сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	16,3 0	16,0 0	14,3 0	19,30	18,3 0	17,0 0

Контрольные тесты и упражнения

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5 -7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Упражнения	Оценки	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
			<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 60 м, сек		5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
		6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
		7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 300м, мин, сек		5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
		6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
		7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0, 56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, мин, сек		5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
		6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
		7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше

Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше

Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше

	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
ФУТБОЛ							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 -7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше

Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3
ГАНДБОЛ							
Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 -15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 -16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 -12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 -13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 -4	3 и меньше	8 и больше	7 -5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и больше	8 - 6	5 и меньше

Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике

(А.А. Зданевич, 1998)

(Физическая культура. Методические рекомендации.

8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/В.И. Лях. – стр.93)

№	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень
---	------------------------	---------	---------

п/п			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13 -14	310	370	410	260	310	360
		14 -15	330	380	430	290	330	370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13 -14	105	120	130	95	105	115
		14 -15	110	125	130	100	110	115
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попаданий	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попаданий	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

Учитель – предметник _____

подпись

Раковская Н.А.

Ф.И.О. педагога

