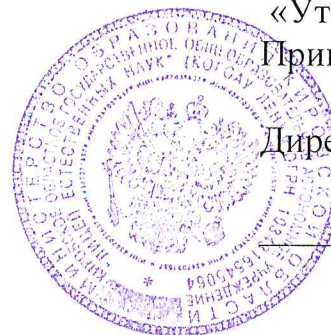


**Кировское областное государственное общеобразовательное  
автономное учреждение «Лицей естественных наук»**

«Согласовано»  
на заседании ПЛ учителей физической  
культуры  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г

Руководитель ПЛ  
*Бельтюкова* Т.А.Бельтюкова



«Утверждено»  
Приказ от 01.09.2022 № 141

Директор КОГОАУ ЛЕН

*А.Ю.Ветров* А.Ю.Ветров

**Рабочая программа  
на уровень основного общего образования  
по предмету «Физическая культура»**

2022/2023 учебный год

Составители: И.А.Абрамовский  
В.М.Мажаров

## **1. Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017 №613), с учетом примерной Программы по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева, М., «Просвещение» 2016 г. и основной образовательной программой основного общего образования КОГОАУ ЛЕН .

В учебном плане лица на изучение предмета физическая культура отводится 340 часов, по 2 часа в неделю, по 68 часов каждый год.

Для реализации программы используются следующие пособия:

- 1) Физическая культура. 5 класс . Учебник для общеобразовательных учреждений. Авт. А.П.Матвеев. М.,Просвещение
- 2) Физическая культура. 6-7 класс . Учебник для общеобразовательных учреждений. Авт. А.П.Матвеев. М.,Просвещение
- 3) Физическая культура. 8-9 класс . Учебник для общеобразовательных учреждений. Авт. А.П.Матвеев. М.,Просвещение

## **2. Планируемые результаты.**

### **Личностные.**

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 личностного 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, взрослыми 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. Метапредметные.**

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.

### **3. Предметные.**

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).

### **3. Основное содержание.**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **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, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### 4. Тематическое планирование.

№	Название раздела, темы	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи
1	Знания о физической культуре	Изучаются в ходе урока	- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
2	Способы физкультурной деятельности		
	-Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Изучаются в ходе урока	-создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
	-Оценка эффективности занятий физической культурой	Изучаются в ходе урока	-создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
3	Физическое совершенствование		
	- Гимнастика с основами акробатики	52	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне

	- Легкая атлетика	87	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне
7	- Лыжная подготовка	54	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
	- Баскетбол	56	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
	-Волейбол	60	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;



	- Футбол	25	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
∞	-Плавание	3	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
	- Туризм	3	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
	- Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучают ся в ходе урока	- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
4	Всего	340	

## 5.Календарно-тематическое планирование.

### 5 класс

№	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			по плану	Фактически
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>				
1.	Здоровый образ жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений .ВСФСР «ГТО»	Стр.9-11,77-78		
2	Физическая подготовка и физические качества, физическая нагрузка. Правила развития физических качеств. Высокий старт.	Стр.34-35		
3	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Оценка эффективности занятий (тестирование)	Стр.77-79		
4	Высокий старт. Метание мяча. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Стр.79-84		
5	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Эстафетный бег. Метание мяча.	Упр. на силу рук, стр.83-84		
6	Самоконтроль. Высокий старт. Тестирование. Прыжок в длину с места	Стр.44-47		
7	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Метание мяча с разбега	Упр. на развитие мышц ног, стр.76-77		
8	История Олимпийских Игр. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Метание мяча с разбега.	Доклад об Олимпийских играх		
9	Правила соблюдения личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Бег на короткие дистанции. Метание мяча	Стр.75-76		

10	Самоконтроль. Развитие физических качеств. Гладкий равномерный бег.			
<b>Баскетбол 10ч</b>				
11	История баскетбола. Стойки, перемещения. Техника безопасности. Правила соревнований по баскетболу	Стр.94-95		
12	Правила в баскетболе. Передачи мяча. с отскоком от пола Ведение мяча шагом, бегом ,змейкой, с обводкой стоек .	Прыжковые упражнения		
13	Перемещения. Остановки. Передачи мяча. Ведение мяча. Игра в баскетбол.	Упр. на силу рук		
14	Ведение мяч с изменением направления и скорости , передачи, броски.	Стр.95-97		
15	Ведение мяча, передачи, броски. Остановка прыжком. Игры с элементами баскетбола.	Стр.97-100		
16	Правила соревнований по баскетболу. Остановка в два шага после ведения. Броски в кольцо.	Правила соревнований		
17	Правила соревнований по баскетболу. Передача при встречном движении. Броски в кольцо.	Правила соревнований		
18	Физическое развитие человека. Основные факторы, влияющие на осанку. Передачи, броски мяча. Учебная игра в баскетбол.	Стр.9-11		
19	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	Правила соревнований		
20	Правила игры. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	Правила соревнований		
<b>Гимнастика 10ч</b>				
21	История гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения. Упражнения на перекладине, брусьях.	Стр.64-65		
22	Упражнения на перекладине, брусьях. Опорный прыжок.	Подтягивание		
23	Упражнения на перекладине, брусьях.. Опорный прыжок.	Стр.59-63		
24	Режим дня и правила его планирования . Акробатика. Ритмическая гимнастика.	Стр.65-68		
25	Дыхательная гимнастика. Акробатика. Прыжок через козла. Прыжки через скакалку.	Стр.58-59		

26	Упражнение на брусьях, бревне. Акробатика	Стр.68-69		
27	Олимпийские игры древности и современности. Упражнение на брусьях, бревне. Приемы самомассажа.	Доклад о современных Олимпийских играх		
28	Упражнение на брусьях, бревне. Приемы релаксации. Прыжки через короткую скакалку.	Приемы релаксации		
29	Требования к утренней зарядке и составление комплексов Полоса препятствий. Упражнения на брусьях, бревне.	Комплекс утренней зарядки стр.22-24		
30	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств . Перестроения. Полоса препятствий.	Стр.33-38		
<b>Лыжная подготовка 10ч</b>				
31	История лыжного спорта. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, подъемы.. Смазка лыж.	Стр.85-87		
32	Основные способы передвижения на лыжах: поперечный двухшажный ход, торможения, подъемы.	Ходьба на лыжах		
33	Передвижение на лыжах: поперечный двухшажный ход, торможения, подъемы			
34	Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход, торможения, подъемы.	Стр.85		
35	Правила закаливания. Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы, торможения.	Стр.25		
36	Первая помощь при травмах. . Попеременный двухшажный ход, торможения, подъемы	Стр.88-93		
37	Поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке	Стр.87-88		
38	Одновременный одношажный ход. Закрепление техники спусков, торможений и подъёмов через подвижные игры на			

	лыжах. Повороты			
39	Гимнастика для глаз. Одновременный одношажный ход. Закрепление техники спусков, торможений и подъёмов через подвижные игры на лыжах.	Стр.63-64		
40	Одновременный одношажный ход. Закрепление техники спусков, торможений и подъёмов через подвижные игры на лыжах.			
<b>Волейбол 10ч</b>				
41	История волейбола. Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения, остановки, прием и передачи в волейболе.. Правила соревнований по волейболу.	Стр.100-101		
42	Перемещения, остановки ,прием передачи в волейболе.	Стр.101-104		
43	Передачи мяча. Нижняя прямая подача.	Правила соревнований		
44	Прием мяча снизу над собой, передачи, подачи мяча	Правила соревнований		
45	Правила игры в волейбол. Перемещения, остановки, передачи, подачи мяча	Прыжковые упр		
46	Прием и передача мяча, подачи мяча, подвижные игры.	Стр.104-106		
47	Составление комплексов физкультурминуток. Передачи, подачи мяча	Комплекс физкультминутки стр.26-27		
48	Перемещения, остановки, прием и передача, подачи мяча			
49	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача.	Упр. на силу рук		
50	Подвижные игры на закрепление изученного материала			
<b>Футбол 6ч</b>				
51	История футбола. Техника безопасности на уроках футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Упр. на силу рук		
52	Удары по неподвижному мячу, остановка, передачи мяча.			
53	Удар внутренней стороной стопы .Передачи ,ведение мяча	Приседания		

54	Ведение мяча носком и внутренней частью подъема стопы. Удары.			
55	Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча	Прыжки со скакалкой		
56	Правила игры в футбол.			
<b>Легкая атлетика 6ч</b>				
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».			
58	Прыжок в высоту с разбега.	Приседания		
59	Высокий старт .Прыжок в высоту с разбега. способом «согнув ноги»	Прыжки		
60	Эстафетный бег. Прыжок в длину.	Стр.78-79		
61	Низкий старт. Прыжок в длину. Метание мяча.	Стр.78		
62	Гладкий равномерный бег .Броски набивного мяча	Стр.79-82		
63	Спринтерский бег. Бег 60м	Стр.75-76		
64	Бег на длинные дистанции .Бег на 1000м..			
<b>Упражнения культурно-этнической направленности. Туризм. 2ч</b>				
65	Техника безопасности на уроках культурно-этнической направленности .Подвижная игра «12 палочек »	Ходьба и бег		
66	Техника безопасности во время проведения походов. Подвижная игра «Лапта».	Правила игры		
<b>Плавание 2ч</b>				
67	Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Стартовый прыжок.			
68	Кроль на груди.			

### 6 класс

№	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			по плану	Фактически
<b>Легкая атлетика 8ч</b>				
1.	Правила поведения и техники	Стр.		

	безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	40-41		
2	Высокий старт.	Стр. 128-131		
3	Влияние легкоатлетических упражнений на системы организма.			
4	Бег 60м.	стр. 132-134		
5	Самоконтроль. Тестирование.			
6	Эстафетный бег.	Стр 144-145		
7	Метание мяча.	Стр. 14-16		
8	Бег в равномерном темпе 1500м	доклад об Олимпийских играх		
<b>Баскетбол 12ч</b>				
9	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки, перемещения. Командные (игровые) виды спорта.	Стр. 40-41		
10	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.	Стр. 156-159		
11	Перемещения, стойки, ведение мяча, передачи.	Правила игры .Стр.156-159		
12	Технические приёмы; перемещения, ведение мяча, передачи.	Стр. 159-163		
13	Ведение мяч с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками с места.	Правила соревнований		
14	Броски с места и в движении.			
15	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.	Правила соревнований		
16	Освоение индивидуальной техники защиты. Броски в кольцо.			
17	Основные факторы, влияющие на осанку. Передачи, броски мяча.	стр.97-98		
18	Ловля и передача мяча в движении.			
19	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	Стр. 171-173		
20	Тактические действия в защите и			

	нападении.			
<b>Волейбол 12ч</b>				
21	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Перемещения, остановки, прием и передачи в волейболе.	Стр. 173-176		
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте в волейболе.	Правила соревнований		
23	Передачи мяча над собой сверху двумя руками.	Правила соревнований		
24	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.			
25	Нижняя прямая подача мяча. Правила соревнований			
26	Подача мяча через сетку.			
27	Прием и передача мяча снизу			
28	Составление комплексов физкультурминуток. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Комплекс физкультурминутки		
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.			
30	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар, техники перемещений и владения мячом.			
31	Тактические действия в волейболе: в защите и нападении.	Стр. 182-184		
32	Тактические действия в волейболе: в защите и нападении.	Подготовить лыжный инвентарь.		
<b>Лыжная подготовка 12ч</b>				
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах:	Стр. 40-42		
34	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			
35	Попеременный двухшажный ход.			
36	Торможение «плугом». Правила закаливания.	Стр.36-38		
37	Одновременный бесшажный ход.	Стр. 149		
38	Одновременный одношажный ход. Повороты махом.			
39	Одновременный одношажный ход.	Стр. 95-96		
40	Одновременный одношажный ход.	Стр.		



		146-147		
41	Переход с попеременного двухшажного лыжного хода на одновременный одношажный ход.	Стр. 148-149		
42	Переход с одновременного лыжного хода на попеременный двухшажный ход.			
43	Закрепление техники спусков, торможений и подъёмов через подвижные игры на лыжах.			
44	Совершенствование изученных элементов лыжной техники в игровой форме.			
<b>Гимнастика 12ч</b>				
45	Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатики. Строевые упражнения.	Стр. 40-41		
46	Упражнения на перекладине, брусьях. Опорный прыжок.	Подтягивание		
47	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Упражнения на перекладине, брусьях.	Стр. 104-106		
48	Опорный прыжок. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	Стр. 111-114		
49	Акробатика. Ритмическая гимнастика.	Стр. 121-123		
50	Освоение акробатических упражнений. Дыхательная гимнастика.	Стр. 102-104		
51	Упражнение на бревне. Акробатическая комбинация.	Стр. 107-110		
52	Упражнение на бревне. Лазание по канату, стенке. Приемы самомассажа.			
53	Режим дня и правила его планирования.			
54	Акробатическая комбинация/ Олимпийские игры древности и современности.			
55	Подтягивание на перекладине. Комплекс ритмической гимнастики.			
56	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Полоса препятствий.	Стр. 98-101		
<b>Легкая атлетика 8ч</b>				
57	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	Стр.		

	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	139-141		
58	Прыжок в высоту с разбега.	Стр. 129-130		
59	Низкий старт. Прыжок в длину.	Стр. 141		
60	Прыжок в длину. Низкий старт.			
61	Бег в 60м			
62	Метание мяча.			
63	Бег на средние дистанции.			
64	Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.			
<b>Футбол 4ч</b>				
65	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	Прыжки со скакалкой		
66	Передача мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.			
67	Ведение мяча носком и внутренней частью подъема стопы. Нормы этического общения и соревновательной деятельности.			
68	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча			

17

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	№ урока в теме	Дата проведения	
			план	факт
	Лёгкая атлетика			
1.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1		
2	Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	2		
3	Низкий старт. Влияние легкоатлетических упражнений на системы организма.	3		
4	Бег 60м. Эстафетный бег.	4		
5	Тестирование физической подготовленности.	5		
6	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	6		
7	Метание мяча на дальность.	7		

8	Бег в равномерном темпе 1500м.	8		
9	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Спортивная ходьба.	9		
	Гимнастика, акробатика			
10	Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатики. Строевые упражнения.	1		
11	Упражнения на перекладине, брусках. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	2		
12	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Упражнения на перекладине.	3		
13	Акробатика. Ритмическая гимнастика.	4		
14	Дыхательная гимнастика. Освоение акробатических упражнений. Опорный прыжок.	5		
15	Упражнение на брусках, бревне. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	6		
16	Упражнение на бревне. Лазание по канату, стенке. Приемы самомассажа.	7		
17	Режим дня и правила его планирования. Приемы релаксации. Акробатическая комбинация.	8		
18	Подтягивание на перекладине. Комплекс ритмической гимнастики.	9		
19	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Полоса препятствий.	10		
	Волейбол			
20	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Перемещения, остановки, прием и передачи в волейболе. Командные (игровые) виды спорта.	1		
21	Технические приёмы: Перемещения, остановки. Передача мяча сверху двумя руками на месте в волейболе.	2		
22	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.	3		
23	Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	4		
24	Нижняя прямая подача мяча. Правила соревнований	5		
25	Подача мяча через сетку.	6		

26	Составление комплексов физкультурминуток. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	7		
27	Правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	8		
28	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар, техники перемещений и владения мячом.	9		
29	Тактические действия в волейболе: в защите и нападении.	10		
30	Закрепление тактики нападения. Игра по упрощённым правилам.	11		
31	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар, техники перемещений и владения мячом.	12		
32	Тактические действия в волейболе: в защите и нападении.	13		
33	Тактические действия в волейболе: в защите и нападении.	14		
Лыжная подготовка				
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Смазка лыж.	1		
35	Основные способы передвижения на лыжах: поперечный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	2		
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	3		
37	Торможение и поворот «плугом». Правила закаливания.	4		
38	Совершенствование техники лыжных ходов и горнолыжных элементов	5		
39	Совершенствование техники лыжных ходов и горнолыжных элементов	6		
40	Одновременный одношажный ход. Повороты махом. Поворот переступанием.	7		
41	Гимнастика для глаз. Одновременный одношажный ход.	8		
42	Переход с попеременного двухшажного лыжного хода на одновременный одношажный ход и с одновременных на попеременный двухшажный ход.	9		
43	Закрепление техники спусков, торможений и подъёмов через подвижные игры на лыжах.	10		

44	Закрепление техники спусков, торможений и подъёмов через подвижные игры на лыжах.	11		
45	Совершенствование изученных элементов лыжной техники в игровой форме.	12		
	Баскетбол			
46	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки, перемещения. Командные (игровые) виды спорта.	1		
47	Перемещения, стойки, ведение мяча, передачи.	2		
48	Перемещения. Остановки. Передачи мяча. Ведение мяча.	3		
49	Ведение мяч с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками с места.	4		
50	Ведение мяча, передачи. Броски с места и в движении.	5		
51	Освоение индивидуальной техники защиты. Броски в кольцо.	6		
52	Основные факторы, влияющие на осанку. Передачи, броски мяча.	7		
53	Закрепление техники перемещений, техники владения мячом. (Комбинация)	8		
54	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	9		
55	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Учебная игра.	10		
	Плавание			
56	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1		
	Лёгкая атлетика			
57	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
58	Прыжок в высоту с разбега.	2		
59	Низкий старт. Прыжок в длину.	3		
60	Прыжок в длину. Низкий старт.	4		
61	Бег в 60м	5		
62	Метание мяча.	6		
63	Бег на средние дистанции. Самоконтроль.	7		
64	Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	8		
	Футбол			
65	Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1		
66	Передача мяча. Удары по неподвижному и	2		

	катящемуся мячу.			
67	Ведение мяча носком и внутренней частью подъема стопы. Нормы этического общения и соревновательной деятельности.	3		
68	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча	4		

## 8 класс

№ п/п	Тема урока	№ урока в теме	Дата	
			По плану	Факт
I	Лёгкая атлетика	9		
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1		
2	Бег на короткие дистанции: Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	2		
3	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	3		
4	Бег 60 м.	4		
5	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	5		
6	Бег на средние и длинные дистанции: Метание малого мяча.	6		
7	Метание малого мяча.	7		
8	Спортивная ходьба. Прыжки в длину с разбега.	8		
9	Тестирование физической подготовленности.	9		
10	Кроссовый бег 2 км. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.	10		
II	Гимнастика, акробатика	10		
11	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Строевые упражнения.	1		
12	Акробатическая комбинация: Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	2		
13	Кувырок вперёд. Комплексы утренней и дыхательной гимнастик гимнастика для глаз.	3		
14	Акробатическая комбинация:	4		
15	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Упражнения и композиции ритмической	5		

	гимнастики, танцевальные движения.			
16	Упражнения на перекладине	6		
17	Опорные прыжки: через гимнастического коня. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Лазание по канату.	7		
18	Гимнастическая полоса препятствий. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек.	8		
19	Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки через гимнастического коня.	9		
20	Опорные прыжки. Упражнения культурно-этнической направленности	10		
III	Лыжная подготовка			
21	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов торможений.	1		
22	Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход.	2		
23	Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	3		
24	Попеременный двухшажный ход.	4		
25	Одновременный бесшажный ход.	5		
26	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	6		
27	Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Поворот «полуплугом».	7		
28	Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Переход с попеременного хода на одновременные хода.	8		
29	Коньковый ход.	9		
30	Лыжные эстафеты. Коньковый ход.	10		
IV	Волейбол			



31	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил. Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		
32	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	2		
33	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Техника приёма мяча снизу.	3		
34	Техника передачи мяча сверху через сетку. Техника приёма мяча снизу.	4		
35	Техника приёма мяча снизу и сверху, сочетание перемещений и приёмов. Прямая нижняя подача.	5		
36	Приём мяча снизу после подачи. Приём мяча, отражённого сеткой.	6		
37	Прямая верхняя подача.	7		
38	Прямая верхняя подача. Приём мяча снизу после подачи.	8		
39	Блокирование. Игра в нападении через 3-ю зону.	9		
40	Нападающий удар. Правила соревнований в волейболе.	10		
41	Нападающий удар. Блокирование Игра в нападении через 3-ю зону.	11		
42	Игра в волейбол по правилам.	12		
V	Баскетбол			
43	Требования по безопасности и гигиенические правила. Правила личного поведения и взаимодействия с партнёрами во время спортивных игр. Передача мяча в баскетболе.	1		
44	Ведение мяча. Бросок мяча.	2		
45	Передача мяча в движении. Штрафной бросок.	3		
46	Бросок в движении. Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением.	4		
47	Бросок в движении. Правила игры в баскетбол.	5		
48	Комбинация: Сочетание приёмов	6		

	передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.			
49	Быстрое нападение. Отработка тактических игровых комбинаций.	7		
50	Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину. Зонная защита, персональная защита.	8		
51	Тактические действия в защите и нападении (групповые, командные действия). Правила соревнований по баскетболу.	9		
52	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Тактические действия в защите и нападении (групповые, командные действия)	10		
53	Игра в баскетбол по правилам. Правила соревнований по баскетболу.	11		
54	Игра в баскетбол по правилам.	12		
VI	Лёгкая атлетика			
55	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Олимпийские игры древности и современности.	1		
56	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	2		
57	Тестирование физической подготовленности.	3		
58	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	4		
59	Бег 60м Барьерный бег.	5		
60	Метание малого мяча. Основные этапы развития физической культуры в России.	6		
61	Метание малого мяча. Кроссовый бег	7		
62	Бег 1000м Спортивная ходьба.	8		

VII	Футбол, мини-футбол			
63	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по мини-футболу.	1		
64	Технические приёмы и тактические действия в футболе. «Мини-футболе». Передача мяча на месте. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника.	2		
65	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа.	3		
66	Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара.	4		
67	Взаимодействие игроков в нападении и защите при пробитии штрафных ударов.	5		
68	Основы туристской подготовки. Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах	1		

### 9 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	№ урока в теме
	план	факт		
			<b>Лёгкая атлетика</b>	
1			Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1
2			Закрепление техники высокого старта, стартового разгона.	2
3			Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	3
4			Бег 60 метров	4
5			Прыжок в длину с разбега.	5
6			Тестирование	6
7			Метание мяча с разбега	7
8			Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	8
9			Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости.	9
10			Бег 2000м. Метание мяча	10

<b>Баскетбол</b>			
11		Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
12		Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	2
13		Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	3
14		Передача мяча в движении. Техника ведения мяча. Штрафной бросок.	4
15		Техника ведения мяча. Бросок в движении. Учебная игра	5
16		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	6
17		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	7
18		Бросок в движении. Освоение тактики игры.	8
19		Технические упражнения с мячом в баскетболе.	9
20		Тактика свободного нападения. Учебная игра	10
21		Правила соревнований Нападение быстрым прорывом	11
22		Учебная игра Правила соревнований - оценить	12
<b>Волейбол</b>			
23		Техника безопасности. Правила соревнований.	1
24		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	2
25		Передачи мяча, Подачи	3
26		Передачи мяча, Нападающий удар, подачи.	4
27		Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра.	5
28		Тактика игры в нападении	6
29		Тактика игры в нападении.	7
30		Тактика игры в защите.	8
31		Передачи, подачи, прием оценить. Учебная игра	9
32		Технические действия Учебная игра	10
33		Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре	11
34		Технические приемы и тактические действия в игре	12
<b>Лыжная подготовка</b>			
35		Техника безопасности на уроках лыжного спорта.	1
36		Техника попеременного 2-шажного хода.	2
37		Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	3

38			Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода.	4
39			Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Горная часть	5
40			Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	6
41			Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы	7
42			Равномерное передвижение на лыжах по дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы	8
43			Горная часть Спуски и подъёмы.	9
44			Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	10
			<b>Гимнастика, акробатика</b>	
45			Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
46			Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	2
47			Акробатические упражнения. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	3
48			Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	4
49			Опорный прыжок. Комбинация на бревне. Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	5
50			Опорный прыжок. Комбинация на бревне. Комбинация на гимнастических брусьях.	6
51			Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку	7
52			Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату.	8
53			Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	9
54			Полоса препятствий. Упражнения культурно-этнической направленности	10
			<b>Лёгкая атлетика</b>	
55			Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	1
56			Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической	2

			подготовленности	
57			Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств	3
58			Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	4
59			Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	5
60			Бег 60 м	6
61			Метание мяча	7
62			Бег 2000м. Метание мяча	8
			<b>Мини-футбол</b>	
63			Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по мини-футболу.	1
64			Технические приёмы и тактические действия в футболе. «Мини-футболе». Передача мяча на месте. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника.	2
65			Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа.	3
66			Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара.	4
67			Взаимодействие игроков в нападении и защите при пробитии штрафных ударов.	5
			<b>Туризм</b>	
68			Экипировка туриста, бивак, маршрут, работа с картой.	1

## 6. Оценочные материалы.

Контроль и оценка применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС. Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

### 1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.
---	--	---	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.



выполнить норматив.	учебный		уроком условиях.	
------------------------	---------	--	---------------------	--

### 3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют Государственный стандарт, нет темпа роста показателей Физической подготовленности.

32

### Контрольные упражнения

5класс

Оценки/ упражнения	девочки			мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5– 11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1– 11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08– 1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01– 1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	с 5,20 и меньше	5,21– 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46– 6,45	6,46 и больше

Прыжок в высоту, см	105 и больше	100–85	80 и меньше	110 и больше	100–90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20–15	14 и меньше	34 и больше	33–21	20 и меньше

### Контрольные тесты

Оценки/ упражнения	девочки			мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5–6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4–6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,6 и меньше	8,7–9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3–8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163–125	124 и меньше	179 и больше	178–135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109–91	90 и меньше	90 и больше	89–71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13–6	5 и меньше	8 и больше	7–4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10–15	9 и меньше	22 и больше	12–21	11 и меньше

**6 класс**

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10.0 и меньше	10.1- 11,2	11,3 и больше	9,6 и меньше	9,7- 10,8	10,9 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,04 и меньше	1,05- 1,20	1,21 и больше	1.00 и меньше	1.01- 1,15	1,16 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21- 7,20	7,21 и больше	4,40 и меньше	4,41- 6,25	6,26 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,40 и меньше	7,41- 8,39	8,40 и больше	7,10 и меньше	7,11- 8,00	9.01 и больше
Прыжок длину	340 и больше	339-221	220 и меньше	370 и больше	369-281	280 и меньше
Прыжок высоту, см	110 и больше	109-85	84 и меньше	120 и больше	119-100	99 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	35 и больше	3 4	20 и меньше

### Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,5 и меньше	5,6-6.2	6,3 и	5.2 и	5,3-6.0	6.1 и
Челночный бег 3 х 10 м, с	8,5 и меньше	8,6-9.0	9.1 и	8.0 и	8.1-8.5	8,6 и
Прыжок в длину с места, см	175 и больше	174-140	139 и	185 и	184-150	149 и
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109-95	94 и меньше	100 и больше	99-75	74 и меньше
Подтягивание (девочки из вися лежа; мальчики из вися), количество раз	12 и больше	11-7	6 и меньше	7 и больше	6-3	2 и меньше

Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16-11	10 и и	23 и	22-13	12 и
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 и	30 и	29-23	22 и

**Контрольные упражнения по бегу на лыжах**

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв	Отлично	Хорошо	Удовл
2 км (мин, с)	14,30 и меньше	14,31-15,59	16,00 и больше	13,30 и меньше	13,31-16,29	16,30 и
3 км	Без учета времени					

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв ори-	Отлично	Хорошо	Удовлетв ори-
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	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 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	7,31-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Прыжок длину	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Прыжок высоту, см	115 и больше	114-95	94 и меньше	125 и больше	124-105	104 и меньше

Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
-------------------------	-------------	-------	-------------	-------------	-------	-------------

**Контрольные тесты**

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с		5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 х 10 м, с		8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см		182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин		120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из виса лежа; мальчики из виса), количество раз		16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с		18 и больше	17-12	и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Сила кисти, кг		22 и больше	21-17	16 и меньше	32 и	31-25	24 и меньше

36

**Контрольные упражнения по бегу на лыжах**

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
2 км (мин, с)	14,00 и	14,01-14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	13,01-14,29	14,30 и больше
3 км	Без учета времени					

9 кл. Оценочные результаты. Контрольные тесты и упражнения

Оценки Упражнения	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100 м, с: 14—15 лет	17,5 16,8	17,0 16,2	16,5 15,7	20,2 19,5	19,2 18,5	18,2 17,5
Прыжок в длину с разбега, см: 14—15 лет	310 330	370 380	410 430	260 290	310 330	360 370
Прыжок в высоту с разбега, см: 14-15	105 110	120 125	130 130	95 100	105 110	115 115
Бег на 3000 м (юноши); 2000 м (девушки), мин: 13—14 лет 14-15	17,50 16,50	16,50 16,10	16,00 15,20	13,40 12,50	12,30 11,30	11,0 0 10,2
Метание малого мяча на дальность с разбега, м: 14—15 лет	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28
Метание малого мяча в количество попаданий: 13—14 лет 14-15 лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4
Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий: 14—15 лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4

## Показатели физической подготовленности учащихся 9 класса

<b>Физические качества</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег на 60 м с низкого старта	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в	20	20
Сила	Подтягивание из виса	8	—
	Подъем туловища из положения лежа на спине — руки	—	24
	Прыжок в длину с места	190	170
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	-
	Бег на 1000 м (мин, с)	-	5,20
	Кроссовый бег на 2 км	14,30	17,20
	Передвижение на лыжах на	16,30	21,00
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков	5	3
	Челночный бег 3x10м (с)	8,2	8,8