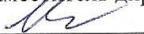


РАССМОТРЕНО
На заседании ШМС
Протокол № 1
от «29» 08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Р.Р.Шайхутдинова


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №6»
 И.А. Никифорова
Приказ № 11 от «31» 08. 2022 г.

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
на уровень основного общего образования (7-9 классы) на 2022-2023 учебный год**

Лениногорск, 2022

Пояснительная записка.

Нормативные правовые документы, на основании которых составлена рабочая программа Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

- Основной образовательной программы ООО МБОУ «СОШ№ 6г.Лениногорска» МО «ЛМР» РТ;
- Учебного плана МБОУ «СОШ№ 6г.Лениногорска» МО «ЛМР» РТ;
- Примерной программы по физической культуре 5-9 класс (стандарты второго поколения) - Федерального перечня учебников, утверждённого Минобрнауки (приказ №253 от 31.03.14)
- Годового календарного учебного графика

Рабочая программа ориентирована на базовый уровень подготовки школьников по физической культуре.

Рабочая программа по физической культуре является приложением к образовательной программе основного общего образования МБОУ «СОШ№6» на 2020/ 2021 -2024/ 2025 годы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Выпускник 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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *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»; □
выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 деятельность¹

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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (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, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* 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:² 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).

5 КЛАСС

1. Физическая культура как область знаний

1.1. История и современное развитие физической культуры.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. **1.3. Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Первая помощь при травмах.

2. Способы физкультурной деятельности.

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Основные двигательные способности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата). «Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (минибаскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: девочки с палками, мальчики с набивным мячом 1 кг.

Упражнения общеразвивающей направленности без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см); Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание из вися лежа;

Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнений в висах и упорах, с набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. **Легкая атлетика.**

История легкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Беговые упражнения и прыжковые упражнения.

Бег на короткие дистанции: высокий старт от 10 до 15 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 60 м; Бег на длинные дистанции: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на 1000 м, 1500 м Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с 7-9 шагов разбега; в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 гр., после приседания.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей до 3 кг.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Овладение организаторскими умениями: измерения результатов; подачи команд.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. **Лыжные гонки.**

История лыжного спорта, имена выдающихся отечественных лыжников. Правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Техника передвижений на лыжах: попеременно двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижения на лыжах 3 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Спортивные игры.

Баскетбол. История баскетбола. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Основные приемы. Правила техники безопасности. Учебнотренировочные игры.

Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановки двумя шагами и прыжком. ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах.

Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины –3.60 м.

Техника защиты: вырывание и выбивание мяча. техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Игра и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Специальная подготовка: баскетбол — передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол. История волейбола. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Основные приемы. Правила техники безопасности. Учебнотренировочные игры.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Приема и передача мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Игра и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей: упражнения по овладению в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости: эстафеты, подвижные игры с мячом.

Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, из различных исходных положений; ведения мяча в высокой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с; подвижные игры; игровые упражнения с набивным мячом; прием мяча снизу двумя руками на месте.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.

Развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0);

Знания о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Специальная подготовка: волейбол — передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол. Мини- футбол. *История футбола. Имена выдающихся отечественных футболистов. Основные приемы. Правила техники безопасности. Учебно-тренировочные игры.*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

Тактика игры: тактика свободного нападения; позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Игра и комплексное развития psychomotorных способностей: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Специальная подготовка: футбол — передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Плавание. *История возникновения плавания. Имена выдающихся отечественных пловцов. Названия упражнений и основных признаков техники плавания.*

Развитие координационных способностей: упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

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; передвижения 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)*

6 КЛАСС Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 6 класса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Зарождение олимпийского движения в России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Рост - весовые показатели. Правильная и неправильная осанка, упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Первая помощь при травмах, причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминутки.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения.) «Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (минибаскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: девочки с обручами, мальчики с набивным мячом 1-2 кг и большим мячом.

Упражнения общеразвивающей направленности без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой скамейке (девочки).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Упражнения на гимнастических брусьях: мальчики – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Висы и упоры.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнений в висах и упорах, с набивными мячами, с гантелями.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Легкая атлетика.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Беговые упражнения и прыжковые упражнения.

Бег на короткие дистанции: высокий старт от 15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 60 м. Бег на длинные дистанции: бег в равномерном темпе до 15 мин; бег на 1000 м; 1500 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 гр., после приседания.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей до 3 кг;

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью; Овладение организаторскими умениями: подачи команд, демонстрация упражнений. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Лыжные гонки. Правила техники безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Техника передвижений на лыжах: одновременный двухшажный и бесшажный хода; подъем «ёлочкой»; торможение и поворот упором; прохождение дистанции на лыжах 3,5 км.

Игры на лыжах: «Остановка рывком», «эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Баскетбол. *Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Олимпийские чемпионы. Учебнотренировочные игры.*

Повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках;

Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Бросок одной и двумя руками с места и в движении после ведения, ловли без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника владения мячом и развития координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Специальная подготовка: баскетбол — передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол. *Олимпийские чемпионы. Основные правила игры в волейбол. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Учебнотренировочные игры.*

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Прием и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, через сетку; передачи мяча над собой; Овладение игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: процесс совершенствования психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости: круговая тренировка, подвижные игры с мячом; двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений; ведение мяча в средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с; подвижные игры, эстафеты с мячом; игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки; то же через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей;

Тактика игры: закрепление тактики свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; правила и организация избранной игры (цель, и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите); правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Специальная подготовка: волейбол — передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол. Мини – футбол.

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Основные правила игры в футбол. Учебно-тренировочные игры.

Техника закрепления передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Техника закрепления ударов по мячу и остановок мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника закрепления ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: нападение в игровых заданиях 3:1, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексного развития психомоторных способностей: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Специальная подготовка: футбол — передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Плавание.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила соревнований и определение победителя. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Развитие выносливости.

Развитие координационных способностей: упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

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; передвижения 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).

7 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Двигательные действия и техническая подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. *Подготовка и планирование занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.*

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости. «Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*
Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организационные команды и приемы: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» «Полшага!», «Полный шаг!».* *Акробатические упражнения и комбинации: стойка на голове и руках; кувырок назад в полушпагат; мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, девочки: кувырок назад в полушпагат.*

Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки - прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и скамейке (девочки).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя на согнутых руках выпрямить руки и согнуть ноги толчком двумя вверх в упор, ноги прямые вместе и слегка отведены назад; опираясь на левую руку, правой рукой отпустить перекладину, выполнить перемах правой вперед и тут же взяться вновь за перекладину правой рукой. Удерживать упор – правая нога вперед, левая назад; опираясь на левую руку, снова правой рукой отпустить перекладину, выполнить перемах правой назад. Удерживать упор - туловище прямо, ноги слегка отведены назад; одновременно махом ногами вперед и сгибая рук, перейти в вис лежа на согнутых руках; из виса лежа на согнутых руках шаг правой назад с последующим приставлением левой, перейти в вис стоя на согнутых руках.

Упражнения на гимнастических брусьях: мальчики - подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок, девочки - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Упражнения общеразвивающей направленности с предметами, девочки с большим мячом, мальчики с набивным и большим мячом, гантелями (1 -3 кг); упражнения общеразвивающей направленности без предметов в парах.

Упражнения на развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря;

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с предметами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Легкая атлетика.

Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на короткие дистанции: высокий старт от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м. Бег на длинные дистанции: бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин; бег на 1000; 2000 м; 3000 м.

Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги»; процесс совершенствования прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м, метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Овладение организаторскими умениями: помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Лыжные гонки.

Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Передвижения на лыжах разными способами: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Спортивные игры.

Баскетбол. *Технико-тактические действия в защите и нападении, основные приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебнотренировочные игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.*

Дальнейшее обучение технике движений: повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием; максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника владения мячом и развития координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола; игры и игровые задания

2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Специальная подготовка: баскетбол — передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол. *Технико-тактические действия в защите и нападении, основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Учебно-тренировочные игры.*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, через сетку; передачи мяча над собой; то же через сетку.

Овладение игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: процесс совершенствования психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости: круговая тренировка, подвижные игры с мячом; двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений; ведение мяча в средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, то же через сетку.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки; то же через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей;

Тактика игры: закрепление тактики свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; правила и организация избранной игры (цель, и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите); правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Специальная подготовка: волейбол — передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол. Мини – футбол.

Технико-тактические действия в защите и нападении, основные приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Учебно-тренировочные игры.

Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Продолжение овладения техникой ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: нападение в игровых заданиях 3:1, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота, позиционные нападения с изменением позиций игроков.

Дальнейшее закрепление техники овладения игрой и комплексного развития психомоторных способностей: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Специальная подготовка: футбол — передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Плавание.

Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Развитие выносливости: проплывание до 400м. Развитие координационных способностей: упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

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; передвижения 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).

8 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Всесторонне и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Техника движений и ее основные показатели. **Физическая культура человека**

Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Восстановительный массаж. Адаптивная физическая культура. «Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (минибаскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

Организационные команды и приемы: выполнение команд «Прямо!», поворотам в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: совершенствованию двигательных способностей; общеразвивающих упражнений с предметами: совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, экспандеров. Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне, девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Акробатические упражнения: мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, девочки - «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Комбинации на перекладине и гимнастическом бревне (девочки): наскок, размахивания, поднимание ног к перекладине (до касания), махи, соскок на махе вперед прогнувшись); разновысоких брусьях: *девочки* - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди; перехватиться поочередно руками за верхнюю жердь; выполнить скрестный перехват рук, повернуться кругом в вис лежа сзади на нижней жерди; выполнить круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, держась за верхнюю жердь одной рукой (сед на правом бедре – держаться правой рукой, сед на левом бедре – держаться левой рукой), другая в сторону; соскок с поворотом с опорой на нижнюю жердь; гимнастической перекладине: *мальчики* – 1) подъем переворотом и переход из виса на подколениках в упор присев через стойку на руках; 2) из размахивания подъем разгибом; из упора опускание в вис; из виса махом вперед соскок и параллельных брусьях: наскок в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, перехватывая руки перед ногами; кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, махи, соскок махом вперед с опорой на жердь.

Опорные прыжки: мальчики - прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 гр. (конь в ширину, высота 110 см).

Висы и упоры.

Совершенствование упражнений на развитие координационных способностей; силовых способностей и силовой выносливости; скоростно-силовых способностей; координационных способностей и гибкости.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Легкая атлетика.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м. Бег на длинные дистанции: бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин; бег на 1000; 2000 м; 3000 м.

Прыжки в длину с места, с 11-13 шагов разбега, в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность: дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность, метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки - с расстояния 12-14 м, юноши – 16 м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Лыжные гонки.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижений на лыжах: одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.

Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение и поворот «плугом». Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении, основные приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Учебнотренировочные игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; техники ловли и передач мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; техники бросков мяча.

Техники ведения мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Дальнейшее закрепление техники броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием; максимальное расстояние до корзины – 4,80 м;

Закрепление индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча, перехвата.

Техники владения мячом и развитию координационных способностей; техники перемещений, владения мячом и развитию координационных способностей.

Закрепления тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2);

Овладение игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, совершенствование психомоторных способностей. Специальная подготовка: баскетбол — передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении, основные приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Учебнотренировочные игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Освоение техники приема и передач мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.

Совершенствование игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие координационных способностей (возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения); выносливости; скоростных и скоростно – силовых способностей.

Техника нижней прямой подачи через сетку и приема подачи.

Дальнейшее обучения технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.

Знания о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита); правила и организация игры; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Тактика игры: совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектованию команды, подготовки места проведения игры. Специальная подготовка: волейбол — передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол. Мини – футбол.

Технико-тактические действия в защите и нападении, основные приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Учебно-тренировочные игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановки мяча: удар по катящему мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба; вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Совершенствование техники ведения мяча; ударов по воротам.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование тактики игры: позиционные нападения с изменением позиций игроков.

Овладение дальнейшего развития игрой и комплексного развития психомоторных способностей.

Специальная подготовка: футбол — передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Плавание.

Значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Техника безопасности. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

Совершенствование развития выносливости; координационных способностей: упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями: помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.

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; передвижения 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).

9 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. *История возникновения и развития физической культуры.* **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Физическая культура человека**

Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Туристские походы в форме активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила поведения банных процедур. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики глаз, для профилактики нарушений осанки. «Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.*

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий.

Организационные команды и приемы: переход с шага на месте и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: совершенствованию двигательных способностей; общеразвивающих упражнений с предметами: совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, экспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь, девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Акробатические упражнения: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, *девочки*: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.

Подъём в упор переворотом махом и силой на перекладине (юноши). Подъём махом вперед и сед ноги врозь на брусьях (юноши).

Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).

Опорные прыжки: мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), *девочки*: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Висы и упоры.

Совершенствование упражнений на развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами; совершенствование опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча на развитие скоростно-силовых способностей; совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнений с партнером, акробатических, на гимнастической стенке; упражнений с предметами для развития гибкости.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Легкая атлетика.

Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Дальнейшее обучение техники спринтерского бега: низкий старт до 30 м; от 70 до 80м; до 70 м. Бег на длинные дистанции: бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин; бег на 1000; 2000 м; 3000 м.

Совершенствование прыжков в длину с места, с 11-13 шагов разбега, в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-4 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши до 18 м, девушки – 12-14 м).

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п., с места и с двух – четырех шагов вперед-вверх.

Совершенствование скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия: правила самоконтроля и гигиены. Овладение организаторскими умениями: помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. **Лыжные гонки.**

Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника передвижения на лыжах: попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный ход; коньковый ход; перехода с попеременных ходов на одновременные.

Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможения плугом, боковым соскальзыванием; прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Спортивные игры.

Баскетбол. *Технико-тактические действия и основные приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.*

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; техники ловли и передач мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; техники бросков мяча.

Техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Закрепление индивидуальной техники защиты: совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Совершенствование техники владения мячом и развитию координационных способностей; техники перемещений, владения мячом и развитию координационных способностей.

Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2); взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

Совершенствование игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, совершенствование психомоторных способностей. Специальная подготовка: баскетбол — передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол. *Технико-тактические действия и основные приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Освоение техники приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование игрой и комплексным развитием психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие координационных способностей (возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения); выносливости; скоростных и скоростно – силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи: приём мяча, отражённого сеткой; нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.

Знания о спортивной игре: правила и организация избранной игры (цель, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите); правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Тактика игры: совершенствование тактики освоенных игровых действий; игра в нападении в зоне 3; игра в защите.

Самостоятельные занятия: подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектованию команды, подготовки места проведения игры. Специальная подготовка: волейбол — передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол. Мини – футбол.

Технико-тактические действия и основные приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановки мяча: удар по летящему мячу внутренней и средней частью подъема; закрепление техники ударов по мячу и остановок мяч.

Совершенствование техники ведения мяча; ударов по воротам.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование тактики игры: позиционные нападения с изменением позиций игроков.

Овладение дальнейшего развития игрой и комплексного развития психомоторных способностей.

Специальная подготовка: футбол — передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Плавание.

Понятие техники выполнения плавательных упражнений. Правила соревнований. Личная и общественная гигиена.

Совершенствование развития выносливости; координационных способностей: упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями: помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.

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; передвижения 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).

Критерии оценивания по предмету «Физическая культура».

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений 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.

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;	ученик понимает сущность движения, его выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может допущенные другим учеником; уверенно	его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может выполнять учебный норматив	ся в движении, объяснить, как оно определено и исправлено ошибки, исправлено
	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но основным выполнено	двигательное действие в Движение или отдельные его же, как и в	Движение или отдельные его же, как и в стил не более двух незначительных

<p>Оценка «5»</p> <p>За ответ, в котором:</p> <p>Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p>	<p>Оценка «4»</p> <p>За тот же ответ, если:</p> <p>В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p>	<p>Оценка «3»</p> <p>За ответ, в котором:</p> <p>Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>	<p>Оценка «2»</p> <p>За непонимание и:</p> <p>Не знание материала программы.</p>
--	---	--	--

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

<p>Оценка «5»</p> <p>За выполнение, в котором:</p>	<p>Оценка «4»</p> <p>За тоже выполнение, если:</p>	<p>Оценка «3»</p> <p>За выполнение, в котором:</p>	<p>Оценка «2»</p> <p>За выполнение, в котором:</p>
--	--	--	--

правильно, но допущена неправильно, допущено более ошибок. одна грубая или несколько двух значительных или одна

м е лких
ошибок,
приведш
их
грубая
ошибка.
к
скованн
ости
движен

ий,
неувере
нности.
Учащий
ся не
может
выполни
ть
движени
е в
нестанда
ртных и
сложны

х в
сравнен
ии с

уроком
условия
х.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Учащийся **умеет:** Учащийся: Более половины видов Учащийся не может выполнить - самостоятельно организовать место - организует место занятий в основном самостоятельной самостоятельно ни один из занятий; самостоятельно, лишь с незначительной деятельности выполнены с пунктов. -подбирать средства и инвентарь и помощью; помощью учителя или не применять их в конкретных - допускает незначительные ошибки в выполняется один из условиях; подборе средств; пунктов.
- контролировать ход выполнения - контролирует ход выполнения деятельности
и оценивать итоги. деятельности и оценивает итоги.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки 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.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.