

Рассмотрено
На заседании НМС
Протокол №3 от «30» августа 2024г.

Утверждено
приказом директора
№787 от «31» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ООО
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 КЛАССЫ

Когалым, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями: Примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень); Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования - М.: Просвещение, 2011); с авторской программой: «Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» (Лях В. И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2011 г.).

В концепции модернизации образования для достижения нового, современного качества общего образования среди первоочередных мероприятий отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет использования эффективных методов обучения, повышения объема и качества занятий физической культурой. Отмечается также необходимость дифференциации и индивидуализации образования при обеспечении государственных образовательных стандартов основного общего образования.

Рабочая программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение. Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и предусматривает сохранение единого образовательного пространства, преемственность в задачах между ступенями образования, предупреждение учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы учителя, сохраняет ему широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов организации учебного процесса.

Структура документа

Рабочая программа включает в себя следующие разделы: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам программы; требования к уровню подготовки выпускников; критерии оценивания подготовленности учащихся; методика тестирования и оценки основных способностей учащихся и методическое обеспечение.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в РФ»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

Цели обучения физической культуре на базовом уровне

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Место предмета в федеральном базисном учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом МАОУ «Школа-сад № 10» на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часов в 5-8 классах и 102 часа в 9 классах. Общее число часов составляет – 510. Из этого объема в примерной программе выделяется 10% учебного времени, которое является резервным и используется создателями авторских учебных программ по своему усмотрению.

Учитель физической культуры имеет право при планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры» и «Кроссовая подготовка». При этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные*

мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

Примерное распределение часов, отведенных для прохождения разделов программы, по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Раздел программы	Классы				
		5	6	7	8	9
I. Базовая часть						
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.3.	Баскетбол	15	15	15	15	15
1.4.	Волейбол	15	15	15	15	15
1.5.	Гимнастика	18	18	18	18	18
1.6.	Лыжная подготовка*	18	18	18	15	15
1.7.	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
II. Вариативная часть						
2.1.	Связанный с национальными и региональными особенностями**	6	6	интегр.	интегр.	интегр.
2.2.	По выбору учителя, учащихся по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9	9	9	9	9
Всего:		102	102	102	102	102

*Кроссовая подготовка (при низкотемпературных погодных условиях).

**Элементы подвижных игр и единоборств народов Севера. В VII – IX классах интегрировано во время прохождения учебного материала по спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке.

Освоение программного материала

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается, с 5 по 9 классы – три часа в неделю. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В основу рабочей программы положены **современные образовательные технологии:**

Здоровье сберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Основное содержание (522 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершить прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скалка, обруч), состоящую из шести элементов (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики); кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий севера и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Основы знаний

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Питание и двигательный режим школьников.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением скорости и направления.

Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег (с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть и др.)). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт. Бег с ускорением и скоростной бег на 60 м; бег в равномерном темпе 10-12 мин; бег 2000 м.

Прыжки в длину и высоту с 7-9 шагов разбега. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные пели; метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Эстафеты, челночный бег, бег с преодолением препятствий на местности.

Гимнастика

Строевые упражнения - построение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному, разведением и слиянием.

Комплексы утренней гимнастики - с предметами и без предметов общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазание по канату в три приема; лазание по гимнастической стенке, шесту.

Акробатические упражнения

Из седа с наклоном вперед перекат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекаты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. "Мост" наклоном назад (с помощью). "Шпагат" с опорой на руки.

Прыжки опорные

Конь с ручками, козел (высота до 100 см): с разбега прыжок в упор присев и соскок прогнувшись; то же с поворотом налево (направо). Прыжок боком с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу через препятствие (конь в ширину, бревно, гладкий забор) высотой до 100 см.

Упражнения в равновесии

(бревно или скамейка на высоте 105 см). Ходьба выпадами, спиной вперед. Переменные шаги вперед. Ходьба приставными шагами вдвоем, втроем, взявшись за руки. Бегом на носках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упор присев на правой (левой), левая (правая) нога назад. Опускание на одно колено и вставание без помощи рук. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. Повороты на носках на 720°. Соскок вперед из стойки продольно и поперек.

Упражнения в висах и упорах

Вис стоя сзади, присев сзади, лежа согнувшись завесом. Вис. Упор продольно. Опускание вперед из упора в вис лежа, согнувшись. Соскоки из вися. Подтягивание в вися (мальчики), упор лежа на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Лыжная подготовка

Попеременный и одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «Полуелочкой». Торможение "Плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в V классе

№№ ПП	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2.	Бег 2000 м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
4.	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
5.	Метание мяча 150 г (м)	34	27	20	21	17	14
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	15	10	8
7.	Лазание по канату с помощью ног (м)	5	4	3	4	3	2
8.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	1 км (мин, с)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
10.	Кросс 1500м для бесснежных районов (мин, с)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30

Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.

VI класс

Основы знаний

Значение физических упражнения для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, в плавательном бассейне.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Баскетбол

Перемещение в стойке. Остановка. Ловля и передача 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 и с изменением направления и скорости движения.

Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.

Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков - "Отдай мяч и выйди". Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гимнастика

Строевые упражнения - строевой шаг; размыкания смыкания на месте. Понятие о двухшереножном строе, ряде.

Акробатические упражнения

Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись с опорой, руками (для мальчиков). Кувырок вперед вдвоем, взявшись под руки.

Кувырок вперед с прыжка. Кувырок вперед вдвоем, держась за голени. Кувырок назад в упор, стоя на одном колене и "полушпагат". Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, из упора присев и из седа. Из положения "мост" поворот направо (налево) кругом, в упор на правом (левом) колене и в упор присев. Стойка на лопатках кувырком вперед с прямыми ногами. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами из упора присев толчком двумя (для мальчиков). Стойка на руках махом одной и толчком другой (с помощью).

Прыжки опорные

(высота снарядов до 110 см). Прыжок ноги врозь через козла. Прыжок, согнув ноги через коня с ручками (для девочек)

Упражнения в равновесии

(бревно или скамейка на высоте 105 см). Переменные шаги назад. Прыжки на одной и двух ногах (поочередно) с продвижением вперед. Упор присев на одной, другая в сторону, вперед. Опускание в сед на бедро с помощью рук. Равновесие на одной ноге ("ласточка"). Повороты в стойке на 360°, Расхождение вдвоем при встрече поворотом. Соскок прогнувшись из стойки продольно и поперек.

Упражнения в висах и упорах

Висы: согнувшись, прогнувшись верхом, завесом двумя, на согнутых ногах. Седы: ноги врозь, ноги врозь за кистями, на бедре. Упоры: стоя, присев на одной и обеих ногах с хватом одной рукой за верхнюю жердь, верхом. Подъем завесом вторым махом (для мальчиков), Соскоки из упора верхом с перемахом одной и поворотом на 90°. Подтягивание в виси (мальчики), упор лежа на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук (для девочек). Лазанье по шесту, гимнастической стенке, канату в три приема на высоту до 4 м.

Легкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м; челночный бег, стартовый разгон; бег 60 м с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе 10-12 мин; бег 2000 м; длительный бег с препятствиями на местности, эстафета. Всевозможные прыжки и многоскоки; прыжки через препятствия, на точность приземления. Прыжки в длину и высоту. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели; метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный и бесшажный хода. Подъем «Елочкой» Торможение и поворот упором. Эстафеты. Прохождение дистанции 3 км.

Учебные нормативы по освоению навыков умений, развитию двигательных качеств в VI классе

№№ ПП	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2.	Бег, мин, с 1500м 2000 м	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Без учета времени							
3.	Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
4.	Прыжок в высоту (см)	115	105	90	110	100	85
5.	Метание мяча 150г (м)	36	29	21	23	18	15
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	5	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (раз)	-	-	-	17	14	9

7.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
	3 км (мин, с)	Без учета времени					
9.	Кросс 1500 м для бесснежных районов (мин, с)	8,00	8,30	8,50	8,20	8,50	9,50
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

VII класс Основы знаний

Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойке; остановка; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с расстояния до 5 м с пассивным противодействием защитника. Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока; перемещения; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; передача мяча через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 2:3; 3:3) на укороченных площадках. Эстафеты с мячом и без мяча. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Легкая атлетика (7-8 классы)

Низкий старт; бег с ускорением, скоростной бег; бег с переменной скоростью; бег в равномерном темпе 10-12 мин; бег с препятствиями. Эстафеты. Бег на 2000 м. Варианты челночного бега. Прыжки в длину с 9-10 шагов разбега: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; всевозможные прыжки и многоскоки.

Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели: толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг; метание различных снарядов из различных исходных положений.

Метание малых мячей на дальность с 5-7 шагов разбега.

Гимнастика

Строевые упражнения - выполнение команд: "Пол-поворота направо!"; "Пол-поворота налево!"; "Короче шаг!"; "Полшага"; "Полный шаг!".

Акробатические упражнения

Кувырок вперед из стойки на руках с помощью (для мальчиков), без опоры руками шагом вперед, из стойки ноги врозь. Кувырок назад из основной стойки после седа с прямыми ногами. Из стойки на лопатках кувырок назад в упор стоя на одном колене, в "полушпагат" (для девочек). Вставание с "моста" с помощью (для девочек). Стойка на голове и руках, стойка на руках толчком одной и махом другой (для мальчиков). Переворот в сторону.

Прыжки опорные

Прыжок боком через коня и другие снаряды (высота 110—120 см). Прыжок, согнув, ноги, через козла в длину (для мальчиков, высота снаряда до 110 см) и козла в ширину (для девочек, высота снаряда до 100 см).

Упражнения в равновесии

(для девочек, бревно или скамейка на высоте 110см). Бег с предметами в руках. Соединение прыжков на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед.

Повороты на 180 и 360° махом ноги вперед. Вскок в упор с опорой одной ногой. Соскок из седа на бедре с поворотом на 90° и 180°.

Преодоление полосы препятствий с включением бега, прыжков, ходьба по скамейке (бревну), перелезания и др.

Упражнения в висах и упорах

Размахивание изгибами в висе. Упор сзади, вис лёжа, вис присев. Соскоки: из упора сзади с поворотом на 90° (одноименная рука хватом снизу); из упора махом ног назад. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (для девочек). Подтягивание в висе, лазанье по канату на скорость изученными способами (для мальчиков).

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км на время, до 3 км без учёта времени.

Единоборства (7-9 классы)

(для мальчиков) Стойка и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки; подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств VII класс

№№ ПП	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2.	Бег 1500м (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
	2000м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4.	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5.	Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	5	4	-	-	
	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (раз)	-	-	-	19	15	11
7.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
	3 км	Без учета времени					
9.	Кросс 2000 м (мин)	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00

Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.

VIII класс Основы знаний

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Баскетбол.

Штрафной бросок, передача мяча при встречном движении и отскоком от пола; 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 2 игроков в нападении и защите через "Заслон". Игра, по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой двумя руками, передача мяча через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика (8 – 9 классы)

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге; поворот кругом в движении; походный строй в колонне по одному и по два; перестроение из колонны в колонну по два и обратно.

Акробатические упражнения (8 – 9 классы)

Кувырок прыжком через веревочку (высота до 70 см) с места и с 2-3 шагов разбега (для мальчиков). Кувырок назад в стойку на руках с помощью (для мальчиков). Кувырок назад в полушпагат (для девочек). Стойки: на голове и предплечьях; на голове и руках силой согнувшись (для мальчиков). Переворот в сторону.

Прыжки опорные (8 – 9 классы)

Прыжок, согнув ноги, с поворотом на 90° через козла и коня в ширину (высота 120 см для мальчиков и 110 см для девочек).

Прыжок боком с поворотом на 90° через коня с ручками высотой 125 см (для мальчиков) и до 115 см (для девочек).

Упражнения в висах и упорах(8 – 9 классы)

Упражнения для мальчиков. Переход из виса в вис согнувшись. Передвижение в упоре. Угол в висе, в упоре. Упор на предплечьях. Размахивание в висе, в упоре на предплечьях. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Соскоки: махом вперед из размахивания в упоре, махом вперед и махом назад из размахивания в висе. Лазание по канату на одних руках на высоту до 4м. Подъем из виса в упор переворотом или силой. Подтягивание в висе.

Упражнения для девочек. В висе поднимание прямых ног до положения угла. Из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю. Равновесие лежа (на животе), равновесие стоя на нижней жерди, хватом одной за верхнюю жердь. Из виса на верхней жерди перемах одной в вис лежа верхом на нижней жерди. Соскоки: махом ног вперед и назад из виса, из седа на бедре. Упор лежа на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения в равновесии (8 – 9 классы)

На бревне (или скамейке на высоте 110 см - для девочек). Вскок с опорой в сед на бедре. Танцевальные шаги галопа, польки. Прыжки на одной ноге, другая – вперед, назад, в сторону; те же с согнутой ногой. Повороты на 180° махом ноги назад в различные положения: в стойку ноги врозь, в стойку на одной. Из седа ноги врозь перекатом упор лежа (на согнутых руках), сед на пятках и толчком ног упор присев. Соскок, прогнувшись, ноги врозь.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход, коньковый ход. Торможение и поворот "Плугом". Прохождение дистанции до 4 км.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в VIII классе

№№ ПП	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 2000м (мин, с)	10,00	10,40	11,00	11,00	12,40	13,50
	3000м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260

4.	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5.	Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	5	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	15	10	6
7.	Бег на лыжах 3 км (мин)	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
	5 км	Без учета времени					
9.	Кросс 2000м для беснежных районов (мин, с)	-	-	-	12,30	13,00	14,30
	3000м, для беснежных районов (мин, с)	16,30	17,30	18,30	-	-	-

Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.

IX класс Основы знаний

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Врачебный контроль. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Навыки, умения развитие двигательных качеств

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча различными способами из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с изменением скорости и направления движения с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Вырывание, выбивание и перехват мяча. 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 3 игроков (тройка и малая восьмерка).

Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Легкая атлетика

Бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60 м; бег 3000 м (мальчики); 2000 м (девочки). Бег по повороту, передача эстафеты; бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений. Метание мяча на результат.

Лыжная подготовка

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление уклона. Прохождение дистанции 4 км. Эстафеты.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств IX класс

№№ ПП	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5

2.	Бег 2000м (мин, с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
	3000м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	220
	Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
4.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
6.	Лазанье по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
7.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,30	18,00	19,30	20,00	21,30	
	5 км	Без учета времени					
9.	Кросс 2000м (мин, с)	-	-	-	11,30	12,30	13,30
	3000м (мин, с)	15,30	16,30	17,30	-	-	-
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного действия спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	24	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин, с)	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)	16 мин 30 с	21 мин 00 с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (с).	10,0	14,0

	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0
--	---	------	------

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

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 (в старших классах – за полугодие), 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:

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

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.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
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 назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено 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 уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая	Исходный показатель соответствует среднему	Исходный показатель соответствует низкому	Учащийся не выполняет государственный

отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	уровню подготовленности и незначительному приросту.	стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
--	--	---	--

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.

Методика тестирования и оценки основных физических способностей учащихся

Тест для определения быстроты

Бег 30 м с высокого старта.

Испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тесты для определения скоростно-силовых способностей

1. Прыжок в длину, с места.

Проводится на размеченной резиновой дорожке. Испытуемый: исходной линии, слегка расставив ноги, совершает прыжок толчком двух ног со взмахом рук. Даются три попытки. Регистрируется лучший результат с точностью до 5 см .

2. Бросок набивного мяча весом I кг.

Выполняется двумя руками из-за головы, из исходного положения сидя на полу (гимнастическом мате). Каждый выполняет 1 три броска подряд. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Место проведения - спортивный зал.

Тесты для измерения силы и силовой выносливости

1. Для определения силы используют метод кистевой динамометрии.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине плеч. По команде "можно" испытуемый подтягивается до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2 секунд или же если не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Запрещается делать махи ногами и рывки. Результатом является число успешных подтягиваний.

3. Подъем в сед за 30 сек.

Тест выполняется в парах. Один испытуемый ложится на мат, руки за голову, ноги в коленях согнуты под прямым углом. Партнер придерживает его ступни так, чтобы пятки касались поверхности мата. По команде "марш" испытуемый переходит в положение

"сидя", касаясь локтями коленей, затем быстро возвращается в исходное положение, касаясь мата спиной и руками, согнутыми в "замке" за головой. Число подъемов из положения "лежа" в положение "сидя" в течение 30 сек. является результатом теста. Отталкиваться от мата запрещается. Место проведения всех тестов - спортивный зал.

Тесты для определения ловкости

Челночный бег 3x10м.

Тест проводится на ровной дорожке длиной 10м. За каждой чертой 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "марш" испытуемый пробегает 10 м до другой черты, берет кубик (5х5х5 см), быстро возвращается к стартовой черте, кладет кубик и финиширует. Учитывается время от команды "марш" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается повторная попытка. Место проведения - не спортивный зал.

Тест для определения гибкости

Наклон туловища вперед (из положения стоя). Измерение гибкости проводится прибором Е.П.Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

На уровне опорной площадки на измерительной линейке ставится нулевая отметка ("0"), все цифровые отметки от "0" вверх будут со знаком (-) минус (не более 15 см), а от "0" вниз со знаком (+) плюс (до 35 см).

Для измерения степени возможного наклона туловища вперед исследуемые становятся на скамейку и принимают основную стойку. Затем, не сгибая ног в коленных суставах, исследуемые плавно наклоняются вперед до предела, проталкивая фиксатор, сохраняя это положение в течение 2 секунд. Тест проводится дважды, лучший результат фиксируется в дециметрах. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается.

Тест для определения выносливости

Тест Купера (6-минутный бег). Место испытаний - беговая дорожка стадиона. Бег проводится с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Учитывается расстояние, которое преодолет каждый участник забега за 6 мин. При этом скорость передвижения регулируется самостоятельно по самочувствию. Возможно чередование бега с ходьбой.

Оценка физической подготовленности дается путем сопоставления конкретных результатов тестирования с результатами оценочных таблиц, (2-12) с учетом пола и возраста. Нормативы, указанные в таблицах, рассчитаны по 5 уровням физической подготовленности: низкий (н), ниже средний (н/с), средний (с), выше среднего (в/с), высокий (в).

В индивидуальной карточке ученика наряду с записью личных результатов дается оценка уровня развития конкретных двигательных способностей. Например, девочкой 5 класса показаны следующие результаты: прыжок в длину с места - 148 см - "С", бег 30 м- 6,1 сек "Н/С" и т.д. Общая физическая подготовленность определяется по средней арифметической с указанием отстающих в развитии физических качеств.

Можно проанализировать уровень физической подготовленности в целом класса: половозрастной группы, а также уровень проявления отдельных физических способностей.

Для анализа физической подготовленности определенного контингента возможен такой подход: все результаты низкого и нижнесреднего уровня считать отрицательными (" -"), а средние и выше - положительными (" +"). Затем определяется процентное соотношение положительных и отрицательных оценок к общему числу обследуемых.

Таким образом, на основе полученной качественной характеристики группы, педагог может осуществлять дифференцированный подход в процессе физического воспитания, определять направленность состава средств и их соотношение в годичном цикле, своевременно вносить коррективы в методику занятий, оценивать эффективность принимаемых мер и свою деятельность.

Учебно-методическое обеспечение

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5 - 9	3	<ul style="list-style-type: none"> • «Физическая культура» 5 классы, В.И. Лях «Просвещение», 2014 г. • «Физическая культура» 6 классы, В.И. Лях «Просвещение», 2014 г. • «Физическая культура» 7-8 классы, В.И. Лях «Просвещение», 2014 г.

				<ul style="list-style-type: none"> • «Физическая культура» 9 классы, В.И. Лях «Просвещение», 2014 г.
--	--	--	--	---

Используемая методическая литература

Программа, учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.Я. Виленский и др. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой Физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

1. Баландин Г.А., Назаров Н.Н., Казаков Т.Н. Урок в современной школе. – М., 2004.
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Космина И.П., Паршикова А.П., Пузыря Ю.П. Спорт в школе. – М, 2003.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт. 1998.
5. Кузнецов В.С, Колодницкий, Г.А. Физкультурно – оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
6. Лазарева И.В., Кузнецова В.С., Орлова Г.А. Практикум по лёгкой атлетике.– М., 1999.
7. Листов О. Спортивные игры на уроках физкультуры. – М., 2001.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
9. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
10. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
11. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Программа по физической культуре для учащихся I–XI классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». - М., Дрофа 2004.
12. Найминова Э. Б.Физкультура: Методика преподавания. Спортивные игры. – М., 2001.
13. Холодова Г.К., Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. Лёгкая атлетика в школе. – М., 1998.