**Содержание программы:**

**1.Пояснительная записка.**

**2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура ».**

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане школы.**

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура ».**

**5.Содержание учебного предмета, курса.**

**6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

**7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

**8.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура ».**

**1.Пояснительная записка.**

 Предметная программа учебного курса «Физическая культура» (5-9 классы) является составной частью Основной образовательной программы школы, на её основе создаётся рабочая программа учителя.

 Программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897.

2.О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ № 1577 от 31.12.2015г.

3. Примерная ООП ООО. Регистр №1/15 от 08.04.2015г.

4. Основная Образовательная программа МОУ «Гимназии №2», утв. Приказом директора №256 от 31.08.2016г.

5. Примерной программы по физической культуре / Примерная основная образовательная программа основного общего образования.

6. Федерального перечня учебников, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации. Приказ № 253 от 31.03.2014 г

7. Авторской программы по физической культуре В.И. Лях, Москва, "Просвещение", 2011год.

 Предметная программа по физической культуре обеспечивает *поэтапное достижение планируемых результатов* освоения Основной образовательной программы школы. Она определяет цели, содержание курса, планируемые результаты по физической культуре для каждого года обучения.

 Предметная программа задаёт целевые и содержательные ориентиры для написания рабочей программы учителя физической культуры, способствует созданию единого образовательного пространства в школе.

 Предметная программа по физической культуре соответствует требованиям образовательного стандарта к структуре программ отдельных учебных предметов, курсов.

 **2.Общая характеристика учебного предмета Физическая культура.**

 Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 5- 9х классах ориентируется на решение следующих задач:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

-формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет в своем предметном содержание **направлен на:**

-реализацию принципа вариативности, которой лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса( спортивный зал, спортивные пришкольные 3 площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы)

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной( физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

-соблюдение дидактических правил от известного и неизвестного и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности.

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

 -усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные 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 учетом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Формы организации учебного процесса по курсу.

 Основные формы организации образовательного процесса по предмету- 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 задания).

 Уроки физической культуры- это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяют на три типа: уроки с образовательно- познавательной направленностью , уроки с образовательно- обучающей направленностью и уроки с образовательно- тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные(с решением нескольких педагогических задач) и как целевые( с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 **Уроки с образовательно- познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания , знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умения по их планированию , проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуру, различные дидактические материалы( карточки), и методические разработки учителя.

 Уроки с образовательно- познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая( до 5-6 мин), в неё включаются как разученные тематические комплексы упражнений( например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности , активности процессов внимания , памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а так же индивидуально( или с небольшой группой школьников)

 Во вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку(до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

 В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

 **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе физическое совершенствование. На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения( например, названия упражнений, техники их выполнения и т.п.)

 В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

 Отличительные особенности планирования этих уроков:

-планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение , углубленное разучивание и закрепление, совершенствование.

-планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки- с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

-планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1)гибкость, координация движений, быстрота:2) сила( скоростно- силовые и собственно силовые способности): 3)выносливость( общая и специальная)

 **Уроки с образовательно- тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

 В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке: во – вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки: в – третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

 Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно- тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

 Отличительные особенности целевых уроков:

 -обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока:

-планирование относительно продолжительной заключительной части урока(до 7-9 мин):

-использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего( пульс до 160 уд/мин) и 5 тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов:

-обеспечение индивидуального(дифференцированного) подбора учебных заданий,которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

 В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему .

 Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать

 **3.Описание места учебного предмета в учебном плане школы.**

 Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс.

 По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю. В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета Физическая культура в 1-11 классах следующее:

|  |  |
| --- | --- |
| Ступень образования |  Основное общее образование |
| Классы | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Часы в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

*Таким образом, на* изучение физической культуры в основной школе выделяется 525 ч, по 105 ч с V по IX класс (3ч в неделю, 35 учебных недель).

 На изучение предмета «Физическая культура» в Муниципальном общеобразовательном учреждении

«Гимназия №2» г. Ярославль отводится 3 часа (из них: 2 часа на основную часть программы «Физическая культура» 350 часов; 1 час на модульную программу «Хореография»- 180часов).

 **4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура ».**

**Личностные результаты.**

**5-9 классы**

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

 **Метапредметные результаты.**

|  |
| --- |
| **Регулятивные УУД:** |
|  | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| 1.Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;• формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; |  |  | •анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;•идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; | •выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;•обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. |
|  2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; | •определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; | •обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;•составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);• определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; |  | •определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;•выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;•выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); | •описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;•планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. |
|  3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | •определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; | •оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; |  | •работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;•систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;•отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;•находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; | •устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;•сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| 4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; |  |  | •определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;•анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; | •оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; | •свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;•обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;•фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. |
| 5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. |  |  | •наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки | •соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;•самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; | •принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;•ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;•демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). |
| **Коммуникативные УУД:** |
|  | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
|  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | •определять возможные роли в совместной деятельности;•играть определенную роль в совместной деятельности;•определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;•строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; | •договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;  | •организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); | •корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);•выделять общую точку зрения в дискуссии; | •принимать позицию собеседника. |
| 2.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. | •определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;•отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);•соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;• использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; | • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;•представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;•принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;•использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; | •делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. | •создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств; |  |

**Предметные результаты**

**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.*

**5.Содержание учебного предмета, курса.**

 Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

 Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

 В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** |  **Разделы программы** |  **Рабочая программа** |
|  **Классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **I** | Физическая культура как область знаний |  |
| **1** | История и современное развитие физической культуры | В процессе урока |
| **2** | Современное представление о физической культуре (основные понятия)  | В процессе урока |
| **3** | Физическая культура человека | В процессе урока |
| **II** | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| **1** | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | В процессе урока |
| **2** | Оценка эффективности занятий физической культурой  | В процессе урока |
| **III** | Физическое совершенствование |  |
| **1** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В режиме учебного дня и учебной недели |
| **2** | Спортивно-оздоровительная деятельность  | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14ч | 14ч | 14ч | 14ч | 14ч |
| 2.2 | Легкая атлетика | 18ч | 18ч | 18ч | 18ч | 18ч |
| 2.3 | Лыжные гонки | 14ч | 14ч | 14ч | 14ч | 14ч |
| 2.3 | Спортивные игры: | 22ч | 22ч | 22ч | 22ч | 22ч |
| 2.3.2 | Баскетбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.3.3 | Волейбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.3.4 | Футбол, мини - футбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | В режиме учебного дня и учебной недели |
| Всего: | 70ч | 70ч | 70ч | 70ч | 70ч |
| **Итого:** | **350ч** |

С учетом отсутствия материально-технической базы в общеобразовательной организации тема «Плавание» изучается теоретически в 9 классе

**5 класс**

 **Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры.** Олимпийские игры древности. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Физическая культура человека.**  Требования безопасности.

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль

 **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики) , упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

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

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки: 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).

**6 класс**

**Содержание тем, разделов по физической культуре**

 **Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. **Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Физическая подготовка. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования техники безопасности.

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

 **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность***.* Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики) , упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

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

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки: 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).

**7 класс**

**Содержание тем, разделов по физической культуре**

 **Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры.** Олимпийское движение в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

 **Физическая культура человека.**  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Планирование занятий с разной функциональной направленностью. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка эффективности занятий.

 **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики) , упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

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

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки: 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).

**8 класс**

**Содержание тем, разделов по физической культуре**

 **Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры.** Олимпийское движение в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

 **Физическая культура человека.** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка эффективности занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики) , упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

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

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки: 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, легка

**9 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры** Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* **Физическая культура человека** 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** 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.*

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений ориентированных развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *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]](#footnote-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).

**6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности (всего 350 часов)**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Физическая культура как область знаний(15 ч в процессе урока)** |
| **История и современное развитие физической культуры (4 ч в процессе урока)** |
| Олимпийские игры древности | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические   сведения   о    развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности,  правила  их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры,   раскрывать содержание и правила соревнований |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения |
| **Современные представления о физической культуре (основные понятия) (6 ч в процессе урока)** |
| Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры.. Правила составления комплексов упражнений | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцииОбосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам |
| **Физическая культура (5 ч** в процессе урока**)** |
| Требования безопасности.Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятии |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 ч в процессе урока )** |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 ч в процессе урока )** |
| Подготовка  к  занятиям  физической культурой, Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз коррекции осанки и телосложения.(подвижных перемен) | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранятьОтбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой (7 ч в процессе урока)** |
| Самонаблюдение  и  самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузкиВедение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способамиТестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| **Физическое совершенствование (35 0 ч)** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой ( | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического  развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятийС учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их\_ в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (350 ч)** |
| Гимнастика с основами акробатики (60 ч) |
| Организующие команды и приемыАкробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика с элементами хореографии( девочки) Опорные прыжкиУпражнения  и  комбинации  на гимнастическом бревне (девочки)Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки) | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; Опорные   прыжки:   прыжок   на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках;Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону);  | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемыОписывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражненийОсваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлениюСамостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культуройОписывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлениюОписывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| Легкая атлетика (90 ч) |
| Беговые упражненияПрыжковые упражненияМетание малого мяча | Беговые   упражнения:   бег   на длинные, средние и короткие дистанции;    высокий   старт;    низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бегПрыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,   выявлением   и   исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| Лыжные гонки (60 ч) |
| Передвижения на лыжах разными способамиПодъемы,    спуски,    поворот торможения | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ocновной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать  со   сверстниками в процессе совместного освоения  техники   передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| Спортивные игры (110 ч) |
| Технико –тактические действия и приемы игры Баскетбол. Игра по правиламВолейбол. Игра по правиламФутбол. Игра по правиламПравила спортивных игр | Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; Игра по правиламВолейбол: нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; Игра по правиламФутбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному    и    катящемуся    мячу    внешней стороной стопы; Игра по правилам | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру  б/б в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыхаОписывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
|  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. 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). | Передвижение ходьбой,  бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту,  пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий  (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий | Организовывать и проводитьсамостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Физическая культура как область знаний(15 ч в процессе урока)** |
| **История и современное развитие физической культуры (4 ч в процессе урока)** |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические   сведения   о    развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности,  правила  их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игрВозрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры,   раскрывать содержание и правила соревнованийОпределять   цель   возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)(Все классы) | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуреОпределять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из нихОпределять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения |
| **Современные представления о физической культуре (основные понятия) (6 ч в процессе урока)** |
| Физическая подготовка Спорт и спортивная подготовка | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования правильной осанки. Правила составления комплексов упражненийФизическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качествСпортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятийРаскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовкиРаскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека |
| **Физическая культура (5 ч** в процессе урока**)** |
| Здоровье и здоровый образ жизни Коррекция осанки и телосложенияТребования безопасности  | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычекВлияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУ | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцииИспользовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятииОпределять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведенииХарактеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культуройОтбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 ч в процессе урока )** |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 ч в процессе урока )** |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен) | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранятьОтбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой (7 ч в процессе урока)** |
| Самонаблюдение  и  самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузкиВедение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способамиТестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| **Физическое совершенствование (35 0 ч)** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой  (  | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического  развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (350 ч)** |
| Гимнастика с основами акробатики (60 ч) |
| Организующие команды и приемыАкробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика с элементами хореографии( девочки) Опорные прыжкиУпражнения  и  комбинации  на гимнастическом бревне (девочки)Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки) | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;   Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной    шаг,   шаг   галопа,    шаг польки); упражнения  ритмической и аэробной  гимнастики. Зачетные комбинацииОпорные   прыжки:   опорный прыжок через гимнастического козла согнув ногиУпражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; зачетные комбинацииУпражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; зачетная комбинацияУпражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; зачетные упражнения | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемыОписывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражненийОсваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлениюСамостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культуройОписывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлениюОписывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| Легкая атлетика (90 ч) |
| Беговые упражненияПрыжковые упражненияМетание малого мяча | Беговые   упражнения:   бег   на длинные, средние и короткие дистанции;    высокий   старт;    низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бегПрыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,   выявлением   и   исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| Лыжные гонки (60 ч) |
| Передвижения на лыжах разными способамиПодъемы,    спуски,    поворот торможения | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ocновной и низкой стойке. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать  со   сверстниками в процессе совместного освоения  техники   передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| Спортивные игры (110 ч) |
| Технико –тактические действия и приемы игры Баскетбол. Игра по правиламВолейбол. Игра по правиламФутбол. Игра по правиламПравила спортивных игр | Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; Игра по правиламВолейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; Игра по правиламФутбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному    и    катящемуся    мячу    внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча Игра по правилам | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру  б/б в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
|  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. 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). | Передвижение ходьбой,  бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту,  пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий  (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости | Организовывать и проводить самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений |
|  |
|   |  |  |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Физическая культура как область знаний(15 ч в процессе урока)** |
| **История и современное развитие физической культуры (4 ч в процессе урока)** |
| Олимпийское движение в России.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.   | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические   сведения   о    развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности,  правила  их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игрИдеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать    историческую    роль А. Д. Бутовского в этом процессеОбъяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
|  | Олимпийское движение в дореволюционной России,  роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) |  |
| **Современные представления о физической культуре (основные понятия) (6 ч в процессе урока)** |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качествВсероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и правильной осанки. Правила составления комплексов упражненийФизическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакамПланировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий |
| **Физическая культура (5 ч** в процессе урока**)** |
| Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностьюПравила безопасности и  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУХарактеристика типовых травм и причины их возникновения | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятииХарактеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 ч в процессе урока )** |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 ч в процессе урока )** |
| Планирование   занятий с разной функциональной направленностью  Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз  | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранятьОтбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой (7 ч в процессе урока)** |
| Оценка эффективности занятий  | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способамиТестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| **Физическое совершенствование (35 0 ч)** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, развитие основных физических качеств.  | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического  развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (350 ч)** |
| Гимнастика с основами акробатики (60 ч) |
| Организующие команды и приемыАкробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика с элементами хореографии( девочки) Опорные прыжкиУпражнения  и  комбинации  на гимнастическом бревне (девочки)Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки) | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;  кувырок  назад  в  упор стоя ноги врозь;  из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной    шаг,   шаг   галопа,    шаг польки); упражнения  ритмической и аэробной  гимнастики. Зачетные комбинацииОпорные   прыжки:   прыжок   на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ногиУпражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; зачетные комбинацииУпражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках;   вис  на  согнутых  ногах;  вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинацияУпражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти   в   сед   на   правом   (левом)  бедре с отведением  руки  в сторону;  махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на   нижнюю  жердь;   из  упора   на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание    вниз   с   нижней жерди; зачетные упражнения | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемыОписывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражненийОсваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлениюСамостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культуройОписывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлениюОписывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| Легкая атлетика (90 ч) |
| Беговые упражненияПрыжковые упражненияМетание малого мяча | Беговые   упражнения:   бег   на длинные, средние и короткие дистанции;    высокий   старт;    низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бегПрыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,   выявлением   и   исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| Лыжные гонки (60 ч) |
| Передвижения на лыжах разными способамиПодъемы,    спуски,    поворот торможения | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, перелезание на лыжах через препятствия.Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ocновной и низкой стойке, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором;  | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать  со   сверстниками в процессе совместного освоения  техники   передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| Спортивные игры (110 ч) |
| Технико –тактические действия и приемы игры Баскетбол. Игра по правиламВолейбол. Игра по правиламФутбол. Игра по правиламПравила спортивных игр | Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правиламВолейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правиламФутбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному    и    катящемуся    мячу    внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча   внутренней   стороной   стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру  б/б в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
|  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. 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). | Передвижение ходьбой,  бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту,  пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий  (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий | Организовывать и проводитьсамостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений |
|  |
|  |  |  |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Физическая культура как область знаний(15 ч в процессе урока)** |
| **История и современное развитие физической культуры (4 ч в процессе урока)** |
|  |  |  |
| Современные Олимпийские игры (8 класс)Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе  | Олимпийское движение в дореволюционной России,  роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, истории их возникновении и современного развитияТуристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуреОпределять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из нихОпределять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения |
| **Современные представления о физической культуре (основные понятия) (6 ч в процессе урока)** |
| Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устраненияВсестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцииОбосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакамПланировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятийРаскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятияхОпределять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| **Физическая культура (5 ч** в процессе урока**)** |
| Правила безопасности и Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУОказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культуройОтбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятийРуководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 ч в процессе урока )** |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 ч в процессе урока )** |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен)Организация досуга средствами физической культуры | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностиПроведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузкиОрганизация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировкуСоставлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированностиКлассифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкойПроводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой (7 ч в процессе урока)** |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузкиВедение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражненийПростейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устраненияИзмерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способамиТестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельностиАнализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоенияИзмерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений |
| **Физическое совершенствование (35 0 ч)** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятийС учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их\_ в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (350 ч)** |
| Гимнастика с основами акробатики (60 ч) |
| Организующие команды и приемыАкробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика с элементами хореографии( девочки) Опорные прыжкиУпражнения  и  комбинации  на гимнастическом бревне (девочки)Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки) | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шагаАкробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;  кувырок  назад  в  упор стоя ноги врозь;  из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя  в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и рукахРитмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной    шаг,   шаг   галопа,    шаг польки); упражнения  ритмической и аэробной  гимнастики. Зачетные комбинацииОпорные   прыжки:   прыжок   на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ногиУпражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинацииУпражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках;   вис  на  согнутых  ногах;  вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинацияУпражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти   в   сед   на   правом   (левом)  бедре с отведением  руки  в сторону;  махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на   нижнюю  жердь;   из  упора   на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание    вниз   с   нижней жерди; зачетные упражнения | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемыОписывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражненийОсваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлениюСамостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культуройОписывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлениюОписывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| Легкая атлетика (90 ч) |
| Беговые упражненияПрыжковые упражненияМетание малого мяча | Беговые   упражнения:   бег   на длинные, средние и короткие дистанции;    высокий   старт;    низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бегПрыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,   выявлением   и   исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| Лыжные гонки (60 ч) |
| Передвижения на лыжах разными способамиПодъемы,    спуски,    поворот торможения | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ocновной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать  со   сверстниками в процессе совместного освоения  техники   передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| Спортивные игры (110 ч) |
| Технико –тактические действия и приемы игры Баскетбол. Игра по правиламВолейбол. Игра по правиламФутбол. Игра по правиламМини-футбол. Игра по правилам.Правила спортивных игр | Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правиламВолейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прямой нападающий удар; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правиламФутбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному    и    катящемуся    мячу    внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча   внутренней   стороной   стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правиламМини-футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному    и    катящемуся    мячу    внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча   внутренней   стороной   стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру  б/б в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
|  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. 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). | Передвижение ходьбой,  бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту,  пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий  (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий | Организовывать и проводитьсамостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений |
|  |
|  |  |  |

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Физическая культура как область знаний(15 ч в процессе урока)** |
| **История и современное развитие физической культуры (4 ч в процессе урока)** |
|  |  |  |
| Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе  | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, истории их возникновении и современного развитияОсновные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организацииТуристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуреОпределять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из нихОпределять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения |
| **Современные представления о физической культуре (основные понятия) (6 ч в процессе урока)** |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовкиАдаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакамПланировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятийРаскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятияхОбосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий |
| **Физическая культура (5 ч** в процессе урока**)** |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУОказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культуройРуководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 ч в процессе урока )** |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 ч в процессе урока )** |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-паузСоставление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностиПроведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузкиОрганизация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранятьОтбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировкуСоставлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированностиКлассифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкойПроводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой (7 ч в процессе урока)** |
| Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражненийПростейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устраненияИзмерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способамиТестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельностиАнализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоенияИзмерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений |
| **Физическое совершенствование (35 0 ч)** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие основных физических качеств.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры ((при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) (  | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического  развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложенияИндивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятийС учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их\_ в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (350 ч)** |
| Гимнастика с основами акробатики (60 ч) |
| Организующие команды и приемыАкробатические упражнения и комбинацииРитмическая гимнастика с элементами хореографии( девочки) Опорные прыжкиУпражнения  и  комбинации  на гимнастическом бревне (девочки)Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки) | Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шагаАкробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;  кувырок  назад  в  упор стоя ноги врозь;  из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя  в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и рукахРитмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной    шаг,   шаг   галопа,    шаг польки); упражнения  ритмической и аэробной  гимнастики. Зачетные комбинацииОпорные   прыжки:   прыжок   на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ногиУпражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинацииУпражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках;   вис  на  согнутых  ногах;  вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинацияУпражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти   в   сед   на   правом   (левом)  бедре с отведением  руки  в сторону;  махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на   нижнюю  жердь;   из  упора   на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание    вниз   с   нижней жерди; зачетные упражнения | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемыОписывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражненийОсваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлениюСамостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культуройОписывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлениюОписывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| Легкая атлетика (90 ч) |
| Беговые упражненияПрыжковые упражненияМетание малого мяча | Беговые   упражнения:   бег   на длинные, средние и короткие дистанции;    высокий   старт;    низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бегПрыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,   выявлением   и   исправлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуройОписывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| Лыжные гонки (60 ч) |
| Передвижения на лыжах разными способамиПодъемы,    спуски,    поворот торможения | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ocновной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать  со   сверстниками в процессе совместного освоения  техники   передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| Спортивные игры (110 ч) |
| Технико –тактические действия и приемы игры Баскетбол. Игра по правиламВолейбол. Игра по правиламФутбол. Игра по правиламМини-футбол. Игра по правилам.Правила спортивных игр | Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правиламВолейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правиламФутбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному    и    катящемуся    мячу    внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча   внутренней   стороной   стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правиламМини-футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному    и    катящемуся    мячу    внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча   внутренней   стороной   стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру  б/б в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20 ч в процессе урока)** |
|  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. 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). | Передвижение ходьбой,  бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту,  пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий  (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий | Организовывать и проводить самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений |
|  |
|  |  |  |

**7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

 **УМК по физической культуре включает:** Физическая культура. 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха ,Москва, Просвещение, 2012 год;

Физическая культура учебник для 10-11 класса. Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2009 год;

 Физическая культура учебник для 8-9 класса. Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2015 год;

| №п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое. количество. | Примечание |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Библиотечный фонд**  |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |  |
| 1.3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  |
| 1.4 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | д |
| 1.7 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  |
| 1.8 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень) | + |
| 1.9 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д + |
| 1.10 | Учебники по физической культуре | к |  + В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.11 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | н | - Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.12 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | д |  + В составе библиотечного фонда |
| 1. 13 | Методические издания по физической культуре для учителей | д |  - Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2. Демонстративные печатные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д | - |
| 2.2 | Плакаты методические | н |  - Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | н | - |
| **3. Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | н | - |
| 3.2 | Аудиозаписи | д |  - Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
|  **4.Технические средства обучения** |
| 4.1 | Телевизор с универсальной подставкой | н | -Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет | н | - |
| 4.3 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | н | -Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей |
| 4.4. | Радиомикрофон (петличный) | н | - |
| 4.5. | Мегафон | н | - |
| 4.6 | Мультимедийный компьтер | н |  + Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| 4.7 | Сканер | н | - |
| 4.8. | Принтер лазерный | н | + |
| 4.9. | Копировальный аппарат | н |  - Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | н |  - Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | н | - |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | н | - |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | н |  - Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| **5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| Гимнастика |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | г | + |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | г | + |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | г | - |
| 5.4. | Козел гимнастический | г | + |
| 5.5. | Конь гимнастический | к | + |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | г | + |
| 5.7. | Брусья гимнастические, разновысокие | г | + |
| 5.7 | Брусья гимнастические, параллельные | г | + |
| 5.8. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | г | - |
| 5.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | г | + |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной | г | + |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жесткая | г | + |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая | г | - |
| 5.13 | Комплект навесного оборудования | г |  - В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.14 | Контейнер с набором т/а гантелей | г | - |
| 5.15 | Скамья атлетическая, вертикальная | г | - |
| 5.16 | Скамья атлетическая, наклонная | г | - |
| 5.17 | Стойка для штанги | г | - |
| 5.18 | Штанги тренировочные | г | - |
| 5.19 | Гантели наборные | г | - |
| 5.20 | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина | г | - |
| 5.21 | Коврик гимнастический | к | - |
| 5.22 | Станок хореографический | г | - |
| 5.23 | Акробатическая дорожка | г | - |
| 5.24 | Покрытие для борцовского ковра | г | - |
| 5.25 | Маты борцовские | г | - |
| 5.26 | Маты гимнастические | к | + |
| 5.27 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | к | + |
| 5.28 | Мяч малый (теннисный) | к | + |
| 5.29 | Скакалка гимнастическая | к | + |
| 5.30 | Мяч малый (мягкий) | к |  - |
| 5.31 | Палка гимнастическая | г | + |
| 5.32 | Обруч гимнастический | д | + |
| 5.33 | Коврики массажные | н |  - Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.34 | Секундомер настенный с защитной сеткой | д | - |
| Легкая атлетика |
| 5.35 | Планка для прыжков в высоту | д | + |
| 5.36 | Стойки для прыжков в высоту | д | + |
| 5.37 | Барьеры л/а тренировочные | г | - |
| 5.38 | Флажки разметочные на опоре | н | - |
| 5.39 | Лента финишная | д | - |
| 5.40 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | г | + |
| 5.41 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | д | + |
| 5.42 | Номера нагрудные | г | - |
| Спортивные игры |
| 5.43 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д | + |
| 5.44 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | г | + |
| 5.45 | Мячи баскетбольные | г | + |
| 5.46 | Сетка для переноса и хранения мячей | д | + |
| 5.47 | Жилетки игровые с номерами | г | + |
| 5.48 | Стойки волейбольные универсальные | д | + |
| 5.49 | Сетка волейбольная | д | + |
| 5.50 | Мячи волейбольные | г | + |
| 5.51 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | д | + |
| 5.52 | Табло перекидное | д | + |
| 5.53 | Ворота для мини-футбола | д | - |
| 5.54 | Сетка для ворот мини-футбола | д | - |
| 5.56 | Мячи футбольные | г | + |
| 5.57 | Номера нагрудные | г | + |
| 5.58 | Компрессор для накачивания мячей | д | - |
| Туризм |
| 5.59 | Палатки туристские (двух местные) | г | - |
| 5.60 | Рюкзаки туристские | г | - |
|  | Комплект туристский бивуачный | д | - |
| Измерительные приборы |
| 5.61 | Пульсометр | г | - |
| 5.62 | Шагомер электронный | н | - |
| 5.63 | Комплект динамометров ручных | н | - |
| 5.64 | Динамометр становой | н | - |
| 5.65 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | н | - |
| 5.66 | Тонометр автоматический | н | - |
| 5.67 | Весы медицинские с ростомером | н | - |
| Средства доврачебной помощи |
| 5.68 | Аптечка медицинская | д | + |
| Дополнительный инвентарь |
| 5.69 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | д |  - Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу |
| **6. Спортивные залы (кабинеты)** |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | д |  + С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический | н |  - С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.3 | Зоны рекреации | д | + Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя | д |  + Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | д |  + Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| **7. Пришкольный стадион (площадка)** |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | д | - |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | д | + |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | д | - |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | д | + |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | д | + |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | д | + |
| 7.7 | Гимнастический городок | д | + |
| 7.8 | Полоса препятствий | д | + |
| 7.9 | Лыжная трасса | д | С небольшими отлогими склонами - |
| 7.10 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | д | - |

**8.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**5 класс**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры ;
* 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:**

* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности;*

*выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

**6 класс**

**Выпускник научится:**

* выделять исторические этапы развития физической культуры;
* раскрывать основы здорового образа жизни и взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* используя базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
* 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;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

 **7 класс**

**Выпускник научится:**

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* применять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
* 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;*
* *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;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

**8 класс**

**Выпускник научится:**

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном общстве;
* излагать с помощью базовых понятий и терминов особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* использовать занятии физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать комплексы упражнений по их функциональной направленности;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* контролировать особенности динамики физического развития и основных физических качеств в процессе самостоятельных занятий физической культурой;
* выполнять комплексы упражнений для повышении 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;*
* *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 мероприятии с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений и показателей 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.*

**9 класс**

**Выпускник научится:**

* характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

* излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развитии физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* 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;
* 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:**

* *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.*

 **Оценка достижения планируемых результатов по «Физической культуре».**

 Учащихся 5-8 классов – участвуют в проведении внутришкольного мониторинга физического развития и физической подготовленности, который включает в себя : контрольные нормативы : бег на 30м; бег на 1000м; прыжок в длину с места, см ; подтягивание на перекладине (кол-во раз); подъем туловища в сед за 30 с; и тестовые работы по предмету.

На основании результатов проведения внутришкольного мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся выставляется оценка за промежуточную аттестацию.

Учащиеся 9 класса по окончании учебного года сдают зачет по физической культуре, который состоит из трех контрольных нормативов : бег 2000(3000м), подтягивание: на перекладине, упражнение на пресс (кол-во раз), метание мяча( гранаты). На основании результатов зачета выставляется промежуточная аттестация по предмету.

**Методика проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений Ярославской области**

(разработана на основе методики общероссийской системы проведения мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи)

В настоящее время мониторинг как специфический вид научного исследования охватил самые различные сферы деятельности людей: экологию, социологию, психологию, политику, экономику, образование. Есть основания говорить, что осталось достаточно мало областей деятельности, где в той или иной мере не использовался бы мониторинг.

Основная сфера практического применения мониторинга–это управление, а точнее, информационное обслуживание управления в различных областях деятельности. Мониторинг представляет собой достаточно сложное и неоднозначное явление. Он применяется в различных сферах и с различными целями, но при этом обладает общими характеристиками и свойствами.

Мониторинг–процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение нежелательных тенденций развития. Мониторинг осуществляется через определенные системы, выполняющие соответствующие функции.

Мониторинг имеет адресность и предметную направленность, то есть применяется к конкретным объектам и процессам для решения конкретно поставленных задач.

Мониторинг представляет собой непрерывный процесс, организующийся на достаточно продолжительном отрезке времени, что позволяет фиксировать состояние объекта в определенные моменты, оценивать тенденции процессов и осуществлять прогноз развития.

С этой целью было принято **Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи».**

***Общероссийский мониторинг состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи*** (далее - мониторинг) представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.

***Цель:*** получение информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения.

***Задачи:***

а) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и воздействием факторов среды обитания человека;

б) прогнозирование состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;

в) установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья населения;

г) формирование федерального информационного фонда (в части информации о состоянии физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи);

д) определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье населения;

ж) информирование государственных органов, органов местного самоуправления, заинтересованных организаций, а также граждан о результатах, полученных в ходе мониторинга.

Данная методика используется во многих регионах Российской Федерации, она разработана на основе положения о социально-гигиеническом мониторинге Правительства РФ от 01.06.2000 №426.

**Тесты по оценке физического развития**

**и физической подготовленности детей, обучающихся**

***Перечень показателей физического развития***

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Показатели |
| 12345 | Длина тела Масса тела Окружность грудной клетки .Динамометрия левой кисти; правой кистиЖизненная емкость легких (ЖЕЛ) |

***Перечень тестов физической подготовленности:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики, юноши** | **Девочки, девушки** |
| 4444(ДОУ) | Бег 30 м, сБег 90 м, сПодъем туловища в сед за 30 сПрыжок в длину с места, смГибкость туловища, см | Бег 30 м, сБег 90 м, сПодъем туловища в сед за 30 сПрыжок в длину с места, смГибкость туловища, см |
| 5-7(ДОУ) | Бег 30 м, сБег 300 м, сПодъем туловища в сед за 30 сПрыжок в длину с места, смГибкость туловища, см | Бег 30 м, сБег 300 м, сПодъем туловища в сед за 30 сПрыжок в длину с места, смГибкость туловища, см |
| 7-27(школа,Суз,Вуз | Бег 30 м, сБег 1000 м, минПодтягивание: на перекладине,кол-во разПрыжок в длину с места, смГибкость туловища, см | Бег 30 м, сБег 1000 м, минПодъем туловища в сед за 30 сПрыжок в длину с места, смГибкость туловища, см |
|  |

 **Единые требования к проведению мониторинга**

***Пояснительная записка***

Наиболее рациональной системой контроля над состоянием двигательной подготовленности контингента образовательных учреждений является комплексная форма контроля в виде: а) текущего педагогического контроля и б) системы мониторинговых исследований.

1. ***Текущий педагогический контроль***

Проводится в рамках государственной программы по физическому воспитанию. Он включает набор тестов и контрольных упражнений для оценки эффективности прохождения учебного материала. Эти тесты отличаются значительной вариативностью у педагогов, работающих в различных учреждениях.

В отличие от текущего педагогического контроля, система *мониторинга* имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений набор тестовых упражнений, анкет и форм сдаваемой отчетной документации**.** При правильно организованной работе эти данные преподаватель может представить из системы текущего педагогического контроля, включив тесты *системы мониторинга* в план-график прохождения учебного материала.

Использование в общероссийской системе мониторинга тестов, единых для ДОУ, школ, средних специальных учебных заведений (ссуз) и вузов и входящих практически во все программы педагогического контроля, позволяет избежать дублирования этих мероприятий.

Тесты системы мониторинга хорошо согласуются с современной системой тестов «Еврофит», разработанной Комитетом по развитию спорта при Совете Европы. Это позволяет сравнивать полученные данные с данными других стран, интегрированных в эту систему.

Данные, получаемые в результате мониторинга, ложатся в основу аналитического доклада, формируют стратегию принятия управленческих решений и разработки социальных программ на различных уровнях.

***2.Измерения и тесты общероссийской системы мониторинга***

В рамках общероссийской системы мониторинга для анализа отбирается следующий материал:

1.Протоколы тестовых испытаний с паспортно-анамнестическими характеристиками каждого учащегося (прил. 1).

2.Анкетная характеристика состояния учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.

Таблица оценок физической подготовленности учащихся приведена в приложении 2.

**2.1. *Измерения и показатели физического развития***

Для всех типов образовательных учреждений предусмотрено измерение единых антропометрических показателей физического развития (табл. 1).

Таблица 1

***Антропометрические показатели для оценки физического развития учащихся***

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Антропометрические параметры |
| *вводимые* | *расчетные* |
| 1 | Длина тела, см | Индекс физического развития, весоростовой индекс, дефицит или избыток МТ, гармоничность развития |
| 2 | Масса тела (МТ), кг |
| 3 | Обхват грудной клетки на паузе, см |  |
| 4 | Кистевая динамометрия (правой и левой руки), кг |  |
| 5 | Спирометрия мл |  |

Данные обследования учащихся вносят в протокол (прил. 1).

**2.2. *Двигательные тесты для учащихся школ***

В таблице 2 представлены двигательные тесты для оценки физической подготовленности учащихся всех школ России**.**

Таблица 2

***Тесты физической подготовленности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **мальчики, юноши** | **девочки, девушки** |
| 7 -27(школа,ссуз, вуз) | Бег 30 м,, секБег 1000 м, минПодтягивания наперекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, смГибкость туловища, см | Бег 30 м, сБег 1000 м, минПодъем туловища в сед за 30 сПрыжок в длину с места, смГибкость туловища, см |

Результаты тестирования учащихся вносят в протокол (прил. 1).

**2.3. *Требования к выполнению тестовых упражнений системы мониторинга***

Тестированию обязательно должны предшествовать разминка ,для подготовки организма учащихся к предстоящим упражнениям, и предварительная общефизическая подготовка. Это поможет не только добиться правильного выполнения упражнений, но и подготовить детей к требованиям выполнения упражнений с максимально возможными амплитудой (наклон вперед), темпом (бег на 30 м, подъем туловища за 30 с), длительностью (бег на 1000 м) и разовым мышечным усилием (прыжок в длину с места). Для этого в подготовительной части урока выполняется разминка с включением в нее упражнений, сходных по структуре с тестовыми упражнениями.

После общей для всех учащихся разминки комплектуют группу для проведения тестирования. Можно использовать следующие основные варианты организации тестирования:

а) по звеньям;

б) по полу;

в) в форме олимпиады (конкурса), проводимой для учащихся всего учреждения.

В последнем случае в учреждении создается судейская бригада, формируется призовой фонд, готовятся атрибуты соревнования и т. д.

**2.4. Тестирование**

***Тест 1.Бег на 30 метров с высокого старта***(для оценки быстроты и скорости движений)

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения грудью участников линии финиша. Точность измерения до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка.

***Тест 2. Бег на 1000 метров***(для определения общей и скоростной выносливости)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной тренировки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 5 человек. Участникам дается 1 попытка.

***Тест 3. Подтягивания на перекладине***(для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса у юношей)

В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.(рис.1,2)

Рис.1 Рис.2

***Тест 4. Подъем туловища в сед за 30 секунд***(для измерения скоростно-силовой выносливости мышц-сгибателей туловища у девушек**)**

Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнерша прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» участница выполняет за 30 с максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань (рис.3).

*Неправильное выполнение:* отсутствие полного касания пола тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

Участник, опуская тело в И.П., должен касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Таким образом, в заключительной фазе тело участника должно прийти в И.П., то есть касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями. Участницам дается 1 попытка.

Рис.3

***Тест 5. Прыжок в длину с места»***(для динамической силы мышц нижних конечностей)

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Рис.4

***Тест 6.Гибкость туловища***

Системой общеевропейских тестов для оценки гибкости рекомендуется определение подвижности позвоночника.

*Задача:* дотянуться руками как можно дальше вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.

*Указания:* перед выполнением учащемуся необходимо сделать несколько упражнений на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад, вращение туловища), то есть размяться. Разминка не только облегчит выполнение теста, но и застрахует ребенка от травмы. При выполнении тестов и разминки необходимо следить, чтобы движения были плавными, постепенными, не резкими (рис.5).

Рис.5

*Тест выполняется следующим образом:*

1. Поставить ящик или коробку у стены.
2. Положить линейку на ящик так, чтобы отметка 10 см находилась на ближнем к ребенку верхнем крае ящика, а отметка 30 см ближе к стене.
3. Учащийся садится на пол, вытягивает ноги(колени не сгибать), расставив их на расстояние 20 см между пятками, располагает подошвы ног плоско на стенку ящика, то есть, упираясь в ящик.
4. Испытуемый должен наклониться и продвинуть руки как
можно дальше вперед, коснуться пальцами линейки и удержаться в этом положении около 3 секунд.
5. Даются три попытки (не старайтесь, чтобы испытуемый увеличил расстояние при помощи рывков). *Учитывается* лучший результат из трех попыток.

***Тест 7. Проба Мартинэ-Кушелевского***

Общепринятой и легко воспроизводимой является проба –20 приседаний за 30 секунд (Мартинэ-Кушелевского). Эта проба широко применяется во врачебно-физкультурной практике у взрослых и детей.

Оценка результатов пробы проводится*:*

а) по степени изменения частоты сердечных сокращений, дыхания и показателей артериального давления тотчас же после нагрузки;

б) по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений на 25-50 % по отношению к исходной величине, дыхания -на 4-6 дыханий в 1 минуту, повышение систолического давления на 5-15 мм ртутного столба, диастолическое не изменяется или снижается на 5-10 мм ртутного столба.

Возвращение всех показателей к исходным величинам наблюдается в течение первых 2-3 минут. Общее самочувствие ребенка остается хорошим. Отклонением от нормы реакции следует считать учащение частоты сердечных сокращений более чем на 50 %, значительное учащение дыхания (видимая на глаз одышка), значительное увеличение систолического давления–более чем на 15 мм ртутного столба, увеличение диастолического – более чем на 10 мм ртутного столба. Время возвращения всех показателей к исходным величинам – более 3 минут.

*Проба проводится следующим образом:* ребенок садится на стульчик у детского стола, ему надевают манжетку для измерения артериального давления, спустя 1-1,5 мин (когда исчезают рефлекс и возбуждение, вызванное наложением манжеты) каждые 10 с определяют частоту сердечных сокращений до получения 2-3 близких показателей и берут из них средний, который записывается в графу «До нагрузки». Одновременно определяют характер пульса (ровный, аритмия и т. д.).

После этого измеряют артериальное давление. Эти данные тоже записывают как исходные до нагрузки. Затем, не снимая манжеты (резиновую трубку отсоединяют от аппарата и закрепляют на манжету), испытуемому предлагают выполнить приседания. Приседания испытуемый выполняет под четкий счет преподавателя.

После окончания дозированной нагрузки испытуемого сразу сажают на стул и в течение первых же 10 секунд определяют частоту сердечных сокращений, затем быстро измеряют артериальное давление и продолжают подсчет частоты сердечных сокращений по 10-секундным интервалам до возвращения к исходной. После этого второй раз измеряют артериальное давление. Визуально следят за частотой и характером изменения дыхания (табл. 3).

***Образец записи результатов функциональной пробы:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интервалподсчета, с | Частота сердечных сокращений | Примечание |
| До | После нагрузки |  |
| нагрузки | 1 мин | 2 мин | 3 мин | 4 мин |  |
| 10 | 17 | 22 | 17 |  |  | Наличие одышки,потливостигиперемии лица,жалобы ребенка |
| 20 | 16 | - | 17 |  |  |
| 30 | 16 | - | 16 |  |  |
| 40 | 15 | - | 16 |  |  |
| 50 | - | - | - |  |  |
| 60 | - | 18 | - |  |  |
| Артери-альноедавление,ммрт.ст. | 105/70 | 120/75 | - | 105/70 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**3.Физическое развитие**

Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, по праву считают длину и массу тела.

***Длина тела*** является признаком, характеризующим ростовые процессы детского организма, ***масса тела*** свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов.

***Длину тела*** измеряют с помощью ростомера или антропометра Мартина. При измерении ростомером ребенок становится спиной к вертикальной стойке ростомера, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова ребенка в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены в одной горизонтальной плоскости. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой ребенка (без надавливания). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не прислонялся затылком к вертикальной стойке ростомера. Измерение длины тела антропометром проводится спереди, горизонтальная линейка антропометра выдвигается на 15-20 см и подводится к самой высокой точке головы ребенка, положение головы ребенка такое же, как при измерении ростомером. Необходимо следить, чтобы антропометр стоял строго вертикально. Измерение проводится с точностью до 0,5 см.

***Массу тела*** определяют при помощи взвешивания на медицинских весах, которые время от времени проверяют на точность стандартными гирями. Ребенок стоит на середине весовой площадки лицом к исследователю. Необходимо следить, чтобы он входил на площадку и сходил с нее при неподвижно закрепленном коромысле весов. Точность измерения-до 100 граммов.

***Окружность грудной клетки*** измеряется в покое сантиметровой лентой, которая накладывается горизонтально спереди: по молочной железе у девушек, на уровне сосков у мальчиков, а сзади под углом лопатки. Замеры проводятся в покое (пауза между вдохом и выдохом), на вдохе и на выдохе.

***Сила кисти (кистевая динамометрия)***правой и левой руки измеряется динамометром ДПР 120. Прямая рука отведена в сторону до уровня плеча, ребенок захватывает динамометр между пальцами и ладонью у основания большого пальца шкалой внутрь, с максимальным усилием сжимая без рывка. Рука к туловищу не прикасается. Это измерение повторить 30 раз. Фиксируют наибольшие показатели силы кисти.

Рис.6

***Жизненная емкость легких*** измеряется в положении стоя прибором спирометром (водный или сухой). Перед замером рекомендуется отдых 3-5 минут. Жизненная емкость легких включает объем дыхательного, дополнительного и резервного воздуха.

*Методика измерения:* ставится спирометр на нулевое положение. После выполнения максимального вдоха следует зажать нос пальцами, обхватить губами мундштук и выполнить равномерный, максимально глубокий выдох в спирометр, стараясь держаться прямо, не сутулясь. Из двух попыток с паузами в 15-20 с фиксируется наибольший результат.

**3.1.*Функциональные пробы, рекомендуемые для использования при проведении мониторинга***

***Физическое состояние*** характеризует функциональную готовность основных систем организма обеспечивать его работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), время задержки дыхания, за динамикой которых можно проследить в процессе занятий. С их помощью осуществляется контроль функционального состояния по нагрузочной и ортостатической пробе, пробе Штанге и другим.

ЧСС измеряется за 15 секунд, и результат умножается на 4. Для получения более точного результата замер ЧСС рекомендуется делать за 1 минуту. ЧСС в покое измеряется после 5-7 минут отдыха: лежа на спине – ЧСС 1, сидя – ЧСС 2, стоя – ЧСС 3 (опереться спиной о стену, чтобы ноги были на расстоянии ступни от стены, до замера постоять 1-2 мин), ЧСС 4 измеряется после 30 приседаний за 30 с в положении стоя сразу после нагрузки. После этого сесть, полностью расслабиться, стараться восстановить дыхание. Замер ЧСС 5 выполняется после 1 мин восстановления. ЧСС 6 замерить в положении сидя, сразу после задержки дыхания на вдохе (технологию задержки дыхания смотри ниже).

***Артериальное давление*** измеряется тонометром по методу Н.С. Короткова на правой руке в положении сидя после 5-10-минутного отдыха. Манжету накладывают на середину обнаженного плеча на 1-2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновение их- диастолическому.

Результаты исследования артериального давления оцениваются врачом. Полученные данные сравниваются со средневозрастными показателями артериального давления для учащихся данной местности или близлежащих районов.

Таблица 4

***Показатели систолического и диастолического артериального давления (мм рт. ст.) у здоровых школьников 7-17 лет***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст,** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **лет** | **Пределы нормального АД (М±5)** |
|  | систолическое | диастолическое | систолическое | диастолическое |
| 78910111213141516 | 80808486868990939598 | 99100105105107ПО115115121115 | 44 6142 6148 6248 6347 6448 6549 6648 6950 7154 71 | 80808383858690919196 | 9898100105106ПО113115119120 | 40 6042 6148 6247 6250 6450 6652 6952 6755 6954 67 |

*Примечание.* Учащиеся с АД выше или ниже указанных границ должны быть взяты врачом школы под наблюдение (возможно наличие сосудистой дистонии по гипертоническому или гипотоническому типу).

***Частота дыхания*** подсчитывается за 1 мин в состоянии покоя сидя. При этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержек и учащения. Для подсчета ЧД ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота.

***Время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге)*** измеряют после 3-5-минутного отдыха. Тестируемый делает три глубоких вдоха и на неполном 4-м вдохе задерживает дыхание, зажав нос пальцами. По секундомеру определяют время задержки дыхания (для определения времени задержки дыхания на выдохе технология замера аналогичная). Интервал между замерами времени задержки дыхания на вдохе и выдохе -не менее 5-7 минут.

1. **Шкала оценок физической подготовленности**
	1. ***Характеристика оценочной шкалы***

В основу оценки физической подготовленности учащихся с использованием при расчетах компьютерной технологии положена комбинированная процентная шкала многоуровневой градации с шагом в 1 % (автор-А.Н. Тяпин, 1998). Эта шкала накладывается на традиционную 5-уровневую шкалу оценок по реперным (опорным) точкам: высокому уровню соответствует значение шкалы, равное 100 %, среднему-70 %, низкому-50 %. Для сравнимости результатов компьютер позволяет интерпретировать расчетные данные в общепринятой 5-уровневой системе оценок (табл.5).

Таблица 5

***Оценочная шкала физической подготовленности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Уровень физической подготовленности** | **Оценка уровня** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** | Качественная |
| 100% и выше | 85-99 % | 70-84 % | 51-69 % | 50 % и ниже | Процентная |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл | Бальная |
| Базовый (оптимальный) уровень (тест выполнен) | Дефицит развития качеств (тест не выполнен) |  |

Шкала в зоне низких и высоких результатов имеет регрессирующий характер, где стоимость единицы измерения для всех тестов снижается по сравнению с зонами от уровня «ниже среднего» до «выше среднего» (рис. 7). В отличие от 5-уровневой шкалы оценок, применяемой при ручных расчетах, при машинной обработке результатов имеется возможность вести расчеты за пределами высоких и низких значений оценок.

В основу оценочной шкалы положены данные пилотных тестирований, обработанные общепринятыми методами математической статистики с нахождением основных параметров и оцениванием их с учетом закона нормального распределения по стандартным отклонениям.

Результаты, лежащие в диапазоне от 70 % до 100 % должного возрастно-полового уровня ребенка, представляют «индивидуальный гигиенический коридор» и составляют по шкале оценок базовый уровень (образовательный минимум).

Учащиеся с развитием качеств выше 100 % могут рассматриваться как «одаренные». Им рекомендованы занятия в спортивных кружках и секциях (группа спортивного отбора). У учащихся с уровнем подготовленности ниже 70%-го рубежа выявлена наибольшая заболеваемость в течение года и трудности в освоении образовательного материала. Отсюда тест считается выполненным при уровне результата от 70% и выше должного возрастно-полового показателя. По оценочной шкале физической подготовленности это соответствует результатам на уровне «средний» и выше (3 балла и выше).

***Градации физической подготовленности***

**-Результат 100 %**–должный возрастно-половой показатель.

**-Результат 100 % и выше**–высокое развитие; прогноз для спортивного отбора направления в спортивные секции.

**-Результат 70-100 %**–базовый уровень, хорошее развитие.

**-Результат 51-69 %**–группа риска, плохое развитие.

**-Результат 50 % и ниже**–группа повышенного риска, очень плохое развитие. Рекомендованы занятия в группах ОФП, ЛФК и коррекции.

**-Результат ниже 30 %**–группа с низким уровнем здоровья, сверх плохое развитие.

**4.2. *Ручная обработка результатов тестирования***

Итоговая оценка тестирования во время ручной обработки выводится при наличии не менее 3 результатов (учащийся должен участвовать как минимум в 3 тестовых упражнениях) следующим образом:

1. Оценивают показанный результат в каждом тесте с помощью таблицы и вносят в форму 1 (прил. 1). Например, результаты участника по уровням распределились так: в 1-м тесте результат попал в диапазон «средний» (3 балла), во 2-м – «ниже среднего» (2 балла), в 3-м – «высокий» (5 баллов) и в 4-м – «низкий» (1 балл).
2. Определяют индекс физической готовности (ИФГ) участника путем вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов: (3 + 2 + 5 + 1):4 = 3 балла (округлять в большую сторону).
3. Дают качественную оценку ИФГ: результат (3 балла)попадает в диапазон уровня «средний». В графе «Оценка за тест» в графе «выполнен» ставят знак «+» (плюс). Результаты ниже 3 баллов проставляют в подразделе «не выполнен» со знаком «–» (минус).

4. Развитие качеств оценивается как равномерное-«гармоничное», когда между максимальным результатом и минимальным нет свободного коридора (уровня), «недостаточно гармоничное»–разрыв в 1 уровень и «дисгармоничное» разрыв более чем в 1 уровень.

В данном примере между максимальным результатом, оцениваемым уровнем «выше среднего», и минимальным («низкий») находятся 2 уровня: «средний» и «ниже среднего». Следовательно, развитие физических качеств можно расценить как «дисгармоничное».

5. Для расчета ИФГ группы результаты личных ИФГ суммируют и делят на число участников тестирования.

При этом шкала оценок дана в полугодичном интервале возрастов (с точностью до 6 месяцев).Это позволяет дифференцировать требования, предъявляемые к учащимся, например, в 11 лет и 1 месяц и 11 лет и 6 месяцев, что с учетом разницы их возрастов более точно оценивает уровень их двигательной подготовленности (прил. 3).

***4.3. Компьютерная обработка результатов тестирования***

При введении результатов тестирования в компьютер происходит их автоматическая обработка с помощью процентной шкалы: программа сравнивает введенные цифры с должными (нормативными), принимаемыми за 100 %, и рассчитывает фактический результат участников в процентах от должного с точностью до 1 %. Использование при этом возрастной шкалы с шагом в 1 месяц существенно повышает точность машинных расчетов в отличие от ручной обработки.(рис.8) Рассчитываемый индекс физической готовности (ИФГ) представляет собой сложный алгоритм, доступный только машинной обработке. В результате компьютерной обработки программа создает ряд отчетных документов:

1. протокол индивидуального тестирования;
2. протоколы группового тестирования;
3. отчетный протокол по учреждению с выделением групп «риска».



Рис. 8. Общий вид оценочной шкалы

***4.4. Дополнительные двигательные тесты***

Челночный бег 10\*5 метров (быстрота циклических движений)

*Указания:* на расстояние 5 м на пол наносятся две параллельные линии длиной 1,2 м. По сигналу учащийся, находящийся у ограничительной линии в позиции высокого старта, начинает бег с максимальной скоростью с поворотами на ограничительных линиях. *Учитывается* время (С), затраченное на 5 полных циклов (туда и обратно).

Рис.9

***Определение реакции, или частота постукивания***(общеевропейский тест)

*Инвентарь:* стол, 1 секундомер, 2 резиновых диска диаметром 20 см каждый. Диски фиксированы горизонтально на столе. Центральная часть дисков находится на расстоянии 80 см друг от друга и 60 см от испытуемого. Прямоугольная тарелка 10 х 20 см располагается между двумя дисками так, чтобы каждый диск был расположен на одинаковом расстоянии.

*Исходное положение:* встать напротив стола, ступни ног расставлены в стороны, ноги врозь. Ребенок опускает свою слабую руку на квадратную тарелку в центре. Другую руку (сильную) опускает на диск напротив. *Указания:* необходимо передвигать сильную руку между двумя дисками как можно быстрее через слабую руку, которая лежит на середине стола, на квадратной тарелке. Ребенок должен обозначить касание диска каждый раз, когда преподаватель скажет: «Внимание, марш!». Необходимо выполнить 25 циклов как можно быстрее. По команде «Стоп» тест прекращается. Тест выполняется дважды, в зачет идет лучший результат.

*Учитывается* время, необходимое для касания каждого диска за 25 циклов. Если ребенок ошибается, дается дополнительная попытка в 25 циклов. Результат, выраженный в секундах, переводится в очки. Например, результат ребенка-10,3 секунды. В очках-103 очка. Окончательный результат записывается в очках, чем меньше очков, тем выше результат, лучше реакция ребенка.

Рис.10

***Тест на определение равновесия«Фламинго»***(балансирование на одной ноге)

*Инвентарь:* металлическая доска (бум) длиной 50 см, высотой 4 см, шириной 3 см, покрыта материалом; толщина материала 5 см. Две подставки длиной 15 см, шириной 2 см (можно изготовить несколько), 1 секундомер на каждый бум.

*Задача:* балансируя как можно дольше на сильной ноге (толчковой), удержать равновесие и не упасть.

*Методика:* ребенок сгибает свободную ногу в колене, сзади удерживает одноименной рукой голеностопный сустав сзади, стоит как фламинго (цапля). Можно использовать другую руку для поддержания равновесия. Преподаватель может помогать ребенку в правильном положении, поддерживая его своим предплечьем.

Тест начинается после того, как ребенок отпустил поддерживающую руку преподавателя. Необходимо «постараться» удержать равновесие в этой позиции в течение 1 минуты. Каждый раз, когда ребенок потеряет равновесие. Например, когда он двинет свободной ногой, которую удерживает рукой или когда коснется любой частью тела, тест прекращается. После каждого такого «фола» тест начинается сначала до тех пор, пока полная минута не будет удержана.

*Учитывается* количество попыток удержания равновесия в течение 1 минуты. Чем меньше очков «фолов», тем выше результат.

Рис.11

Приложение 2

***Таблицы оценки физической подготовленности учащихся 7-18 лет***

***Бег на 30 м. (сек.).Мальчики, юноши***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,*****лет,******месяцев*** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100%** **и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,3 | 7,4 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,4 и ниже | 5,5-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4-7,0 | 7,1 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,3 и ниже | 5,4-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,1 и ниже | 5,2-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8 и выше  |
| 9,6-9,11 | 5,1 и ниже | 5,2-5,6 | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7 и выше  |
| 10,0-10,5 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5,9 | 6,0-6,5 | 6,6 и выше |
| 10,6-10,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,4 | 6,5 и выше |
| 11,0-11,5 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,7 | 5,8-6,2 | 6,3 и выше |
| 11,6-11,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и выше |
| 12,00-12,5 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,6-5,9 | 6,0 и выше |
| 12,6-12,11 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,6-5,9 | 6,0 и выше  |
| 13,0-13,5 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9 и выше |
| 13,6-13,11 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9 и выше |
| 14,0-14,5 | 4,7 и ниже | 4,9-5,2 | 5,3-5,5 | 5,6-6,0 | 5,8 и выше |
| 14,6-14,11 | 4,6 и ниже | 4,7-4,9 | 5,0-5,2 | 5,3-5,6 | 5,7 и выше |
| 15,0-15,5 | 4,5 и ниже | 4,6-4,7 | 4,8-5,0 | 5,1-5,4 | 5,5 и выше |
| 15,6-15,11 | 4,5 и ниже | 4,6-4,7 | 4,8-4,9 | 5,0-5,3 | 5,4 и выше |
| 16,0-16,5 | 4,4 и ниже | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 | 4,9-5,1 | 5,2 и выше |
| 16,6-16,11 | 4,4 и ниже | 4,5-4,6 | 4,7-4,8 | 4,9-5,1 | 5,2 и выше |
| 17,0-17,5 | 4,3 и ниже | 4,4-4,5 | 4,6-4,7 | 4,8-5,0 | 5,1 и выше |
| 17,6-17,11 | 4,3 и ниже | 4,4-4,5 | 46,-4,7 | 4,8-5,0 | 5,1 и выше |
| 18,0-18,5 | 4,2 и ниже | 4,3-4,4 | 4,5-4,6 | 4,7-4,9 | 5,0 и выше |
| 18,6-18,11 | 4,2 и ниже | 4,3-4,4 | 4,5-4,6 | 4,7-4,9 | 5,0 и выше |

***Бег на 30 м (сек.).Девочки, девушки***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет,****месяцев** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 6,0 и ниже | 6,1-6,5 | 6,6-7,0 | 7,1-7,7 | 7,8 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,8 и ниже | 5,9-6,3 | 6,4-6,7 | 6,8-7,5 | 7,6 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 | 6,6-7,2 | 7,3 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,5 и ниже | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,1 | 7,2 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,3 и ниже | 5,4-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,3 и ниже | 5,4-5,7 | 5,8-6,2 | 6,3-6,8 | 6,9 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,2 и ниже | 5,3-5,6 | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 | 6,6 и выше |
| 10,6-10,11 | 5,2 и ниже | 5,3-5,6 | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 | 6,6 и выше |
| 11,0-11,5 | 5,1 и ниже | 5,2-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4 и выше |
| 11,6-11,11 | 5,1 и ниже | 5,2-5,4 | 5,5-5,7 | 5,8-6,2 | 6,3 и выше |
| 12,00-12,5 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и выше |
| 12,6-12,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и выше |
| 13,0-13,5 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и выше |
| 13,6-13,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,3 | 5,4-5,6 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 14,0-14,5 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 14,6-14,11 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 15,0-15,5 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 15,6-15,11 | 4,9 и ниже | 5,0-5,2 | 5,3-5,5 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 16,0-16,5 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 16,6-16,11 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 17,0-17,5 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 17,6-17,11 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |
| 18,0-18,5 | 4,7 и ниже | 4,8-5,0 | 5,1-5,4 | 5,5-5,9 | 6,0 и выше |
| 18,6-18,11 | 4,8 и ниже | 4,9-5,1 | 5,2-5,4 | 5,5-6,0 | 6,1 и выше |

***Бег на 1000 м. (мин. и сек.). Мальчики, юноши***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет,****месяцев** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 6,0 и ниже | 6,01-6,34 | 6,35-7,09 | 7,10-7,55 | 7,56 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,50 и ниже | 5,51-6,25 | 6,26-7,0 | 7,01-7,45 | 7,46 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,35 и ниже | 5,36-6,08 | 6,09-6,41 | 6,42-7,25 | 7,26 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,25 и ниже | 5,26-5,58 | 5,59-6,31 | 6,32-7,15 | 7,16 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,20 и ниже | 5,21-5,53 | 5,54-6,26 | 6,27-7,10 | 7,11 и выше  |
| 9,6-9,11 | 5,10 и ниже | 5,11-5,43 | 5,44-6,16 | 6,17-7,0 | 7,01 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,05 и ниже  | 5,06-5,38 | 5,39-6,11 | 6,12-6,55 | 6,56 и выше |
| 10,6-10,11 | 4,55 и ниже  | 4,56-5,28 | 5,29-6,01 | 6,02-6,45 | 6,46 и выше |
| 11,0-11,5 | 4,50 и ниже | 4,51-5,23 | 5,24-5,56 | 5,57-6,40 | 6,41 и выше |
| 11,6-11,11 | 4,40 и ниже | 4,41-5,13 | 5,14-5,46 | 5,47-6,30 | 6,31 и выше |
| 12,00-12,5 | 4,35 и ниже | 4,36-5,08 | 5,09-5,41 | 5,42-6,25 | 6,26 и выше |
| 12,6-12,11 | 4,25 и ниже | 4,26-4,58 | 4,59-5,31 | 5,32-6,15 | 6,16 и выше |
| 13,0-13,5 | 4,20 и ниже | 4,21-4,53 | 4,54-5,26 | 5,27-6,10 | 6,11 и выше |
| 13,6-13,11 | 4,10 и ниже | 4,11-4,43 | 4,44-5,16 | 5,17-6,0 | 6,01 и выше |
| 14,0-14,5 | 4,05 и ниже | 4,06-4,38 | 4,39-5,11 | 5,12-5,55 | 5,56 и выше |
| 14,6-14,11 | 4,0 и ниже | 4,01-4,33 | 4,34-5,06 | 5,07-5,50 | 5,51 и выше |
| 15,0-15,5 | 3,55 и ниже | 3,56-4,28 | 4,29-5,01 | 5,02-5,45 | 5,46 и выше |
| 15,6-15,11 | 3,50 и ниже | 3,51-4,23 | 4,24-4,56 | 4,57-5,40 | 5,41 и выше |
| 16,0-16,5 | 3,45 и ниже | 3,46-4,18 | 4,19-4,51 | 4,52-5,35 | 5,36 и выше |
| 16,6-16,11 | 3,40 и ниже | 3,41-4,13 | 4,14-4,46 | 4,47-5,30 | 5,31 и выше |
| 17,0-17,5 | 3,35 и ниже | 3,36-4,08 | 4,09-4,41 | 4,42-5,25 | 5,26 и выше |
| 17,6-17,11 | 3,30 и ниже | 3,31-4,03 | 4,04-4,36 | 4,37-5,20 | 5,21 и выше |
| 18,0-18,5 | 3,30 и ниже | 3,31-4,03 | 4,04-4,36 | 4,37-5,20 | 5,21 и выше |
| 18,6-18,11 | 3,30 и ниже | 3,31-4,03 | 4,04-4,36 | 4,37-5,20 | 5,21 и выше |

***Бег на 1000 м.(мин. и сек.).Девочки, девушки***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,*****лет,******месяцев*** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 6,10 и ниже | 6,11-6,45 | 6,46-7,20 | 7,21-7-59 | 8,00 и выше |
| 7,6-7,11 | 6,00 и ниже | 6,01-6,35 | 6,36-7,00 | 7,01-7,49 | 7,50 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,55 и ниже | 5,56-6,28 | 6,29-7,01 | 7,02-7,45 |  7,46 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,47 и ниже | 5,48-6,20 | 6,21-6,53 | 6,54-7,37 | 7,38 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,45 и ниже | 5,46-6,18 | 6,19-6,51 | 6,52-7,35 | 7,36 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,38 и ниже | 5,39-6,11 | 6,12-6,44 | 6,45-7,28 | 7,29 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,35 и ниже | 5,36-6,08 | 6,09-6,41 | 6,42-7,25 | 7,26 и выше |
| 10,6-10,11 | 5,26 и ниже | 5,27-5,59 | 6,00-6,32 | 6,33-7,16 | 7,17 и выше |
| 11,0-11,5 | 5,24 и ниже | 5,25-5,57 | 5,58-6,30 | 6,31-7,14 | 7,15 и выше |
| 11,6-11,11 | 5,17 и ниже | 5,18-5,50 | 5,51-6,23 | 6,24-7,07 | 7,08 и выше |
| 12,00-12,5 | 5,14 и ниже | 5,15-5,47 | 5,48-6,20 | 6,21-7,04 | 7,05 и выше |
| 12,6-12,11 | 5,08 и ниже | 5,09-5,41 | 5,42-6,14 | 6,15-6,58 | 6,59 и выше |
| 13,0-13,5 | 5,03 и ниже | 5,04-5,36 | 5,37-6,09 | 6,08-6,53 | 6,54 и выше |
| 13,6-13,11 | 4,56 и ниже | 4,57-5,29 | 5,30-6,02 | 6,03-6,46 | 6,47 и выше |
| 14,0-14,5 | 4,53 и ниже | 4,54-5,26 | 5,27-5,59 | 6,00-6,43 | 6,44 и выше |
| 14,6-14,11 | 4,45 и ниже | 4,46-5,18 | 5,19-5,51 | 5,52-6,35 | 6,36 и выше |
| 15,0-15,5 | 4,43 и ниже | 4,44-5,15 | 5,16-5,48 | 5,49-6,32 | 6,33 и выше |
| 15,6-15,11 | 4,37 и ниже | 4,38-5,09 | 5,10-5,42 | 5,43-6,26 | 6,27 и выше |
| 16,0-16,5 | 4,33 и ниже | 4,34-5,05 | 5,04-5,38 | 5,39-6,22 | 6,23 и выше |
| 16,6-16,11 | 4,26 и ниже | 4,27-4,58 | 4,59-5,31 | 5,32-6,15 | 6,16 и выше |
| 17,0-17,5 | 4,22 и ниже | 4,23-4,54 | 4,55-5,27 | 5,28-6,11 | 6,12 и выше |
| 17,6-17,11 | 4,18 и ниже | 4,19-4,50 | 4,51-5,23 | 5,24-6,07 | 6,08 и выше |
| 18,0-18,5 | 4,16 и ниже | 4,17-4,48 | 4,49-5,21 | 5,22-6,05 | 6,06 и выше |
| 18,6-18,11 | 4,14 и ниже | 4,15-4,46 | 4,47-5,19 | 5,20-6,03 | 6,04 и выше |

***Подтягивание на перекладине (раз). Мальчики, юноши***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,*****лет,******месяцев*** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 4 и выше | 3 | 2 | 1,5 | 1 и ниже |
| 7,6-7,11 | 5 и выше | 4 | 3 | 2 | 1 и ниже |
| 8,0-8,5 | 5 и выше  | 4 | 3 | 2 | 1 и ниже |
| 8,6-8,11 | 6 и выше | 5 | 3-4 | 2 | 1 и ниже |
| 9,0-9,5 | 6 и выше | 5 | 4 | 2-3 | 1 и ниже |
| 9,6-9,11 | 7 и выше | 5-6 | 4 | 2-3 | 1 и ниже |
| 10,0-10,5 | 7и выше | 6 | 4-5 | 2-3 | 1 и ниже |
| 10,6-10,11 | 8 и выше | 6-7 | 5 | 2-4 | 1 и ниже |
| 11,0-11,5 | 8 и выше | 7 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 11,6-11,11 | 8 и выше | 7 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 12,00-12,5 | 9 и выше | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 12,6-12,11 | 9 и выше | 8 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 13,0-13,5 | 10 и выше | 8-9 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 13,6-13,11 | 10 и выше | 9 | 6-8 | 3-5 | 2 и ниже |
| 14,0-14,5 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| 14,6-14,11 | 11 и выше | 10 | 8-9 | 4-7 | 3 и ниже |
| 15,0-15,5 | 12 и выше  | 10-11 | 8-9 | 5-7 | 4 и ниже |
| 15,6-15,11 | 12 и выше | 10-11 | 8-9 | 5-7 | 4 и ниже  |
| 16,0-16,5 | 12 и выше | 10-11 | 9 | 5-8 | 4 и ниже  |
| 16,6-16,11 | 12 и выше | 10-11 | 9 | 6-8 | 5 и ниже |
| 17,0-17,5 | 13 и выше  | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 17,6-17,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 18,0-18,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 18,6-18,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |

***Подъем туловища за 30 сек. (раз). Девочки, девушки***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет,****месяцев** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| 7,6-7,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 8,0-8,5 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 8,6-8,11 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 9 и ниже |
| 9,0-9,5 | 16 и выше | 15 | 13-14 | 10-12 | 9 и ниже |
| 9,6-9,11 | 17 и выше | 15-16 | 13-14 | 10-12 | 9 и ниже |
| 10,0-10,5 | 18 и выше | 16-17 | 14-15 | 11-13 | 10 и ниже |
| 10,6-10,11 | 18 и выше | 17 | 15-16 | 11-14 | 10 и ниже |
| 11,0-11,5 | 19 и выше | 17-18 | 15-16 | 11-14 | 10 и ниже |
| 11,6-11,11 | 19 и выше | 18 | 15-17 | 11-14 | 10 и ниже |
| 12,00-12,5 | 20 и выше | 18-19 | 16-17 | 12-15 | 11 и ниже |
| 12,6-12,11 | 20 и выше | 19 | 17-18 | 12-16 | 11 и ниже |
| 13,0-13,5 | 21 и выше | 19-20 | 17-18 | 13-16 | 12 и ниже |
| 13,6-13,11 | 21 и выше | 20 | 18-19 | 13-17 | 12 и ниже |
| 14,0-14,5 | 22 и выше | 20-21 | 18-19 | 13-17 | 12 и ниже |
| 14,6-14,11 | 22 и выше | 21 | 19-20 | 14-18 | 13 и ниже |
| 15,0-15,5 | 23 и выше | 21-22 | 19-20 | 14-18 | 13 и ниже |
| 15,6-15,11 | 24 и выше | 22-23 | 20-21 | 15-19 | 14 и ниже |
| 16,0-16,5 | 24 и выше | 23 | 20-22 | 15-19 | 14 и ниже |
| 16,6-16,11 | 25 и выше | 23-24 | 20-22 | 15-19 | 14 и ниже |
| 17,0-17,5 | 25 и выше | 24 | 20-23 | 15-19 | 14 и ниже |
| 17,6-17,11 | 26 и выше | 24-25 | 20-23 | 15-19 | 14 и ниже |
| 18,0-18,5 | 26 и выше | 25 | 21-24 | 15-20 | 14 и ниже |
| 18,6-18,11 | 26 и выше | 25 | 21-24 | 15-20 | 14 и ниже |

***Прыжок в длину с места (см).Мальчики, юноши***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет,****месяцев** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100% и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 117-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |
| 8,0-8,5 | 145 и выше  | 132-144 | 119-131 | 103-118 | 102 и ниже |
| 8,6-8,11 | 155 и выше  | 142-154 | 129-141 | 113-128 | 112 и ниже |
| 9,0-9,5 | 158 и выше | 145-157 | 132-144 | 116-131 | 115 и ниже |
| 9,6-9,11 | 162 и выше  | 149-161 | 136-148 | 120-135 | 119 и ниже |
| 10,0-10,5 | 166 и выше | 153-165 | 141-152 | 124-139 | 123 и ниже |
| 10,6-10,11 | 175 и выше | 162-174 | 150-161 | 133-148 | 132 и ниже |
| 11,0-11,5 | 177 и выше  | 164-176 | 152-163 | 135-150 | 134 и ниже |
| 11,6-11,11 | 184 и выше  | 171-183 | 159-170 | 142-157 | 141 и ниже |
| 12,00-12,5 | 187 и выше  | 174-186 | 162-173 | 145-160 | 144 и ниже |
| 12,6-12,11 | 193 и выше  | 180-192 | 168-179 | 151-166 | 150 и ниже |
| 13,0-13,5 | 198 и выше  | 185-197 | 173-184 | 156-171 | 155 и ниже |
| 13,6-13,11 | 205 и выше  | 192-204 | 180-191 | 163-178 | 162и ниже |
| 14,0-14,5 | 208 и выше  | 195-207 | 183-194 | 166-181 | 165 и ниже |
| 14,6-14,11 | 214 и выше  | 201-213 | 189-200 | 172-187 | 171 и ниже |
| 15,0-15,5 | 217 и выше  | 204-216 | 192-203 | 175-190 | 174 и ниже |
| 15,6-15,11 | 225 и выше | 212-224 | 200-211 | 183-198 | 182 и ниже  |
| 16,0-16,5 | 228 и выше  | 215-227 | 203-214 | 186-201 | 185 и ниже |
| 16,6-16,11 | 234 и выше  | 221-233 | 209-220 | 192-207 | 191 и ниже |
| 17,0-17,5 | 238 и выше  | 225-237 | 213-224 | 196-211 | 195 и ниже |
| 17,6-17,11 | 240 и выше | 229-239 | 217-228 | 201-216 | 200 и ниже |
| 18,0-18,5 | 242 и выше  | 231-241 | 219-230 | 203-218 | 202 и ниже |
| 18,6-18,11 | 245 и выше | 234-244 | 222-233 | 206-221 | 205 и ниже |

***Прыжок в длину с места (см.).Девочки, девушки***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет,****месяцев** | **Уровень физической подготовленности** |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **ниже среднего** | **низкий** |
| **100%** **и выше** | **85-99%** | **70-84%** | **51-69%** | **50% и ниже** |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | **1 балл** |
| 7,0-7,5 | 123 и выше | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 и ниже |
| 7,6-7,11 | 127 и выше | 115-126 | 103-114 | 88-102 | 87 и ниже |
| 8,0-8,5 | 132 и выше | 119-131 | 106-118 | 90-105 | 89 и ниже |
| 8,6-8,11 | 138 и выше | 125-137 | 112-124 | 96-111 | 95 и ниже |
| 9,0-9,5 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |
| 9,6-9,11 | 150 и выше | 136-149 | 122-135 | 104-121 | 103 и ниже |
| 10,0-10,5 | 157 и выше | 142-156 | 127-141 | 108-126 | 107 и ниже |
| 10,6-10,11 | 163 и выше | 148-162 | 133-147 | 114-132 | 113 и ниже |
| 11,0-11,5 | 164 и выше | 150-163 | 136-149 | 119-135 | 118 и ниже |
| 11,6-11,11 | 166 и выше | 153-165 | 140-152 | 123-139 | 122 и ниже |
| 12,00-12,5 | 168 и выше | 155-167 | 142-154 | 126-141 | 125 и ниже |
| 12,6-12,11 | 172 и выше | 161-171 | 150-160 | 136-149 | 135 и ниже |
| 13,0-13,5 | 176 и выше | 165-175 | 154-164 | 139-153 | 138 и ниже |
| 13,6-13,11 | 184 и выше | 171-183 | 158-170 | 143-157 | 142 и ниже |
| 14,0-14,5 | 188 и выше | 174-187 | 160-173 | 144-159 | 143 и ниже |
| 14,6-14,11 | 192 и выше | 178-191 | 164-177 | 148-163 | 147 и ниже |
| 15,0-15,5 | 194 и выше | 180-193 | 166-179 | 150-165 | 149 и ниже |
| 15,6-15,11 | 196 и выше | 182-195 | 168-181 | 152-167 | 151 и ниже |
| 16,0-16,5 | 198 и выше | 186-197 | 174-185 | 160-173 | 159 и ниже |
| 16,6-16,11 | 202 и выше | 190-201 | 178-189 | 162-177 | 161 и ниже |
| 17,0-17,5 | 204 и выше | 191-203 | 178-190 | 162-177 | 161 и ниже |
| 17,6-17,11 | 206 и выше | 193-205 | 180-192 | 164-179 | 163 и ниже |
| 18,0-18,5 | 208 и выше | 194-207 | 180-193 | 164-179 | 163 и ниже |
| 18,6-18,11 | 212 и выше | 198-211 | 184-197 | 166-183 | 165 и ниже |

**Критерии оценки успеваемости**

**по разделам программы «Физическая культура»**

По основам знаний, оценивая знания учащихся по предмету «физическая культура», необходимо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями:

- отметка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта;

- отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

- отметка «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте;

- отметка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются *различные методы:*

*- метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

*- программный метод* заключается в том, что ученики получают карточки с вопросами и вариантами ответов на них. Ученик должен выбрать правильный ответ. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

- *ситуации,* в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Является эффективным методом проверки знаний. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т.д.

***Техника владения двигательными действиями (умения, навыки) оценивается по пятибалльной шкале следующим образом:***

- отметка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

- отметка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- отметка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

- отметка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

***Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:***

-метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель;

-скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий;

-демонстрация используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и показа классу образцов правильного выполнения двигательного действия;

-метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;

-суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

***Способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности оцениваются по пятибалльной шкале следующим образом:***

- отметка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

- отметка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- отметка «3»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

- отметка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. Это может проводиться индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Оценивая уровень *физической подготовленности,* следует принимать во внимание два показателя.

Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в комплексной программе по физической культуре. Отметке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, отметке «4»–средний и отметке «З»– низкий.

Во-вторых, реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов ученика в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке *темпов прироста* на отметки «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий ученика дает основание учителю для выставления ему высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

***Рекомендации*:** учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)
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. [↑](#footnote-ref-2)