



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 58 г. Пензы**

Рассмотрено на заседании МС  
Протокол № 1 от 28.08.17г.  
Председатель МС

\_\_\_\_\_  
(Г.Н.Чекунова)

«Утверждаю»

Директор школы \_\_\_\_\_

Ю.Н.Щеглов

Приказ № 84/01-осн. от 29.08.2017 г.

Одобрено  
педагогическим советом школы  
Протокол №1 от 29.08.17г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
основного общего образования  
по  
физической культуре**

Составлена  
методическим объединением  
учителей физической культуры

Пенза, 2017г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

### **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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Планируемые результаты освоения предмета в основной школе.**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры 5-6 классы:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области познавательной культуры 7-9 классы:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры 5-6 классы:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области нравственной культуры 7- 9 классы:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры 5-6 классы:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

**В области трудовой культуры 7-9 классы:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры 5-6 классы:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво.

**В области эстетической культуры 7-9 классы:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры 5-6 классы:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области коммуникативной культуры 7-9 классы:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры 5-6 классы:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**В области физической культуры 7-9 классы:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры 5-6 классы:**

**Познавательные УУД:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области познавательной культуры **7-9 классы:**

**Познавательные УУД:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры **5-6 классы:**

**Коммуникативные УУД:**

- бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области нравственной культуры **7-9 классы:**

**Коммуникативные УУД:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры **5-6 классы:**

**Познавательные УУД:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

**Регулятивные УУД:**

- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

**Регулятивные УУД:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры **5-6 классы:**

**Познавательные УУД:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области эстетической культуры **7-9 классы:**

**Познавательные УУД:**

- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

**Регулятивные УУД:**

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры **5-6 классы:**

**Коммуникативные УУД:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать.

В области коммуникативной культуры **7-9 классы:**

**Коммуникативные УУД:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры **5-6 классы:**

**Познавательные УУД:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Регулятивные УУД:**

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В области физической культуры **7-9 классы:**

**Регулятивные УУД:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Формирование ИКТ-компетентности:**

#### **Фиксация изображений и звуков 5-6 классы:**

- проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий.

#### **Фиксация изображений и звуков 7-9 классы:**

- осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
- учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
- выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

#### **Коммуникация и социальное взаимодействие 5-6 классы:**

- выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

#### **Коммуникация и социальное взаимодействие 7-9 классы:**

- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

### **Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:**

#### **Поиск информации и понимание прочитанного 5-6 классы:**

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
- определять главную тему, общую цель или назначение текста;
- обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей;
- находить в тексте требуемую информацию;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;

#### **Поиск информации и понимание прочитанного 7-9 классы:**

- сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
- выделять не только главную, но и избыточную информацию;
- сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

#### **Преобразование и интерпретация информации 5-6 классы:**

- структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление;
- интерпретировать текст;
- сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
- делать выводы из сформулированных посылок.

#### **Преобразование и интерпретация информации 7-9 классы:**

- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому

#### **Оценка информации 5-6 классы:**

- откликаться на содержание текста;
- связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;
- оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;
- находить доводы в защиту своей точки зрения;

#### **Оценка информации 7-9 классы:**

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

### **Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности**

#### **5-6 классы:**

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания.

#### **7-9 классов:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

## **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **5 класс**

#### **Ученик научится:**

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

### **6 класс**

#### **Ученик научится:**

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических упражнений.*

## **7 классы**

### **Ученик научится:**

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

## **8 класс**

### **Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий, приемов и осваивать их самостоятельно.*

**9 класс**

**Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.*

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.*

## **Содержание учебного предмета, курса**

Содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений. Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду спорта.

#### **Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Гимнастика**

**5-7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8-9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **Лёгкая атлетика**

**5-9 классы.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Кроссовая подготовка**

**5-9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Терминология лыжных ходов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

#### **Плавание**

**5-9 классы.** Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

#### **Футбол**

**5-9 классы.** Индивидуальные и командные технико-тактические взаимодействия с мячом в нападении и в защите.

#### **Развитие физических качеств**

**5-9 классы.** Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала  
(сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю.**

| №          | Вид программного материала          | Количество часов(уроков) |           |           |           |           |
|------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|            |                                     | Класс                    |           |           |           |           |
|            |                                     | 5                        | 6         | 7         | 8         | 9         |
| <b>1.</b>  | <b>Базовая часть</b>                | <b>78</b>                | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> |
| <b>1.1</b> | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков        |           |           |           |           |
| <b>1.2</b> | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                       | 12        | 12        | 12        | 12        |
| <b>1.3</b> | Лёгкая атлетика                     | 14                       | 14        | 14        | 20        | 20        |
| <b>1.4</b> | Спортивные игры (баскетбол)         | 15                       | 15        | 15        | 15        | 15        |
| <b>1.5</b> | Волейбол                            | 10                       | 10        | 10        | 10        | 10        |
| <b>1.6</b> | Лыжная подготовка                   | 12                       | 12        | 12        | 12        | 12        |
| <b>2</b>   | Плавание                            | 15                       | 15        | 15        | 9         | 9         |
| <b>2.1</b> | <i><b>Вариативная часть</b></i>     | <b>24</b>                | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> |
| <b>2.2</b> | Плавание                            | 9                        | 9         | 9         | 7         | 7         |
| <b>2.3</b> | Легкая атлетика                     | 6                        | 6         | 6         | 5         | 5         |
| <b>2.4</b> | Футбол                              | 9                        | 9         | 9         | 12        | 12        |
|            | <b>ИТОГО</b>                        | 102                      | 102       | 102       | 102       | 102       |

**Основное содержание предмета.**

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны знать и уметь:**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.**

**Легкая атлетика- 20 часов**

Овладение техникой спринтерского, длительного бега. Высокий старт с последующим ускорением до 60 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м,300м, 1500м.

Спортивная ходьба. Варианты челночного бега, прыжки, многоскоки, эстафеты. Круговая тренировка.

Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча 150гр. с разбега на дальность в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 шагов; броски набивного мяча 2 кг. из различных и.п. с места и с заданных шагов; ловля набивных мячей 2 кг. после броска партнера, после броска вверх; бег с максимальной скоростью, бег с препятствиями.

Овладение техникой длительного бега (от 10 до 12 мин). Распределение сил по дистанции. Кросс 1000 м. (с учетом индивидуальных способностей учащихся). Бег в равномерном темпе до 15 мин, бег в чередовании с ходьбой, кросс с преодолением препятствий.

### **Баскетбол – 15 час**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом; ведение мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника; ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; без сопротивления и с пассивным противодействием защитника; перехват мяча; тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:2, 3:1, 3:2, 3:3; игра по правилам мини-баскетбола.

### **Волейбол – 10 часов**

Стойки и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Передача мяча над собой и то же через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам.

### **Гимнастика– 12 часов**

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами, в парах. Лазание по канату, шесту. Освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно, брус). Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, прыжки со скакалкой.

### **Лыжная подготовка--12 часов**

Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. Равномерное прохождение дистанции.

Техника подъема "полуелочкой" и торможения "плугом". Техника поворота переступанием. Применение изученных приемов при передвижении на дистанции от 2 до 3 км. Обучение торможения и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Эстафеты на санках, на лыжах без палок.

### **Футбол—9 часов**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема; удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Удары по воротам на точность. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра по упрощенным правилам.

## Плавание—24 часов

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса. Старты. Повороты. Ныряние ногами, головой. Повторное проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; 100-150м. по 3-4 раза. Проплывание до 200 м. Контрольное проплывание дистанции 25м,50м. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Игры и развлечения на воде.

### Развитие физических качеств

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

#### 5 класс

| №  | Контрольные упражнения                    | мальчики |      |       | девочки |      |       |
|----|-------------------------------------------|----------|------|-------|---------|------|-------|
|    |                                           | 5        | 4    | 3     | 5       | 4    | 3     |
| 1  | Бег 30м.(сек)                             | 4,9      | 5.4  | 6,0   | 5.0     | 5.4  | 6.2   |
| 2  | Бег 60м.(сек)                             | 10.4     | 11.2 | 11.8  | 10.8    | 11.4 | 12.3  |
| 3  | Бег 100м (сек)                            | 15.9     | 16.8 | 17.7  | 16.2    | 17.2 | 18.3  |
| 4  | Бег 1000м. (мин)                          | 4.20     | 4.30 | 4.40  | 5.10    | 5.30 | 5.45  |
| 5  | Метание на дальность (м.)                 | 27       | 22   | 18    | 17      | 15   | 12    |
| 6  | Прыжок в длину с места (см)               | 165      | 160  | 145   | 155     | 150  | 145   |
| 7  | Вис (сек)                                 | 22       | 20   | 16    | 19      | 17   | 15    |
| 8  | Сгибание рук в упоре лежа (раз)           | 21       | 19   | 17    | 12      | 11   | 9     |
| 9  | Поднятие туловища из положения лежа (раз) | 17       | 15   | 12    | 16      | 14   | 12    |
| 10 | Подтягивание (раз)                        | 5        | 3    | 2     | 14      | 9    | 7     |
| 11 | Челночный бег 3*10 (сек)                  | 8.2      | 8.7  | 9.6   | 8.5     | 9.4  | 10.0  |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз)               | 95       | 85   | 70    | 115     | 105  | 90    |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.)                 | 8.50     | 9.30 | 10.00 | 9.00    | 9.40 | 10.30 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега (см)             | 300      | 260  | 220   | 260     | 220  | 180   |
| 15 | Метание в цель (раз)                      | 4        | 3    | 2     | 3       | 2    | 1     |
| 16 | Метание набивного мяча 1кг(см)            | 360      | 310  | 270   | 350     | 275  | 235   |
| 17 | Челночный бег 4*9 (сек)                   | 11.0     | 11.2 | 11.4  | 11.6    | 11.8 | 12.0  |
| 18 | Ходьба на лыжах 1 км (сек)                | 6.30     | 7.00 | 7.40  | 7.00    | 7.30 | 8.10  |

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
|       |                                     | Класс 5                   |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | <b>78 часов</b>           |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков         |
| 1.2   | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                        |
| 1.3   | Лёгкая атлетика                     | 14                        |
| 1.4   | Спортивные игры (баскетбол)         | 15                        |
| 1.5   | Волейбол                            | 10                        |
| 1.6   | Лыжная подготовка                   | 12                        |

|     |                          |                 |
|-----|--------------------------|-----------------|
| 1.7 | Плавание                 | 15              |
| 2   | <b>Вариативная часть</b> | <b>24часов</b>  |
| 2.1 | Плавание                 | 9               |
| 2.2 | Футбол                   | 9               |
| 2.3 | Легкая атлетика          | 6               |
|     | <b>Итого</b>             | <b>102 часа</b> |

#### Распределение программного материала по четвертям 5 класс.

| № п/п        | Вид программного материала          | 1 четверть        | 2 четверть        | 3 четверть        | 4 четверть        |
|--------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1            | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков |
| 2            | Легкая атлетика                     | 15                |                   |                   | 5                 |
| 3            | Гимнастика с элементами акробатики  |                   |                   | 12                |                   |
| 4            | Лыжная подготовка                   |                   |                   | 12                |                   |
| 5            | Баскетбол                           | 9                 |                   | 6                 |                   |
| 6            | Волейбол                            |                   |                   |                   | 10                |
| 7            | Плавание                            | 2                 | 22                |                   |                   |
| 8            | Футбол                              |                   |                   |                   | 9                 |
| <b>Всего</b> |                                     | 26                | 22                | 30                | 24                |

#### В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны знать и уметь:

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.

##### Легкая атлетика- 20 часов

Овладение техникой спринтерского, длительного бега. Высокий старт с последующим ускорением до 60 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м, 300м, 1500м. Спортивная ходьба. Варианты челночного бега, прыжки, многоскоки, эстафеты. Круговая тренировка.

Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча 150гр. с разбега на дальность в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 шагов; броски набивного мяча 2 кг. из различных и.п. с места и с заданных шагов; ловля набивных мячей

2 кг. после броска партнера, после броска вверх; бег с максимальной скоростью, бег с препятствиями.

Овладение техникой длительного бега (от 10 до 12 мин). Распределение сил по дистанции. Кросс 1000 м. (с учетом индивидуальных способностей учащихся). Бег в равномерном темпе до 15 мин, бег в чередовании с ходьбой, кросс с преодолением препятствий.

### **Баскетбол – 15 час**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом; ведение мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника; ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; без сопротивления и с пассивным противодействием защитника; перехват мяча; тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:2, 3:1, 3:2, 3:3; игра по правилам мини-баскетбола.

### **Волейбол – 10 часов**

Стойки и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Передача мяча над собой и то же через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам.

### **Гимнастика– 12 часов**

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами, в парах. Лазание по канату, шесту. Освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно, брусья). Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, прыжки со скакалкой.

### **Лыжная подготовка--12 часов**

Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. Равномерное прохождение дистанции.

Техника подъема "полуелочкой" и торможения "плугом". Техника поворота переступанием. Применение изученных приемов при передвижении на дистанции от 2 до 3 км. Обучение торможения и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Эстафеты на санках, на лыжах без палок.

### **Футбол—9 часов**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема; удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Удары по воротам на точность. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра по упрощенным правилам.

### **Плавание—24 часов**

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами, головой. Повторное проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; 100-150 м. по 3-4 раза. Проплывание до 300 м. Контрольное проплывание дистанции 25 м, 50 м. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Игры и развлечения на воде.

## Развитие физических качеств

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

## Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств бкласс

| №  | Контрольные упражнения                             | мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----|----------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|    |                                                    | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1  | Бег 30м. (сек)                                     | 5,0      | 6,0  | 6,5  | 5,2     | 6,2  | 7,2  |
| 2  | Бег 60м. (сек)                                     | 9,8      | 10,4 | 11,1 | 10,3    | 10,6 | 11,2 |
| 3  | Бег 1000м (мин, сек)                               | 4,18     | 4,22 | 4,28 | 5,0     | 5,10 | 5,20 |
| 4  | Метание на дальность (м)                           | 35       | 30   | 25   | 23      | 20   | 15   |
| 5  | Прыжок в длину с места                             | 175      | 173  | 165  | 165     | 160  | 155  |
| 6  | Вис (сек)                                          | 26       | 24   | 21   | 23      | 21   | 19   |
| 7  | Сгибание рук в упоре лежа                          | 23       | 21   | 18   | 13      | 11   | 9    |
| 8  | Поднятие туловища из положения лежа 30 сек         | 18       | 17   | 15   | 17      | 15   | 13   |
| 9  | Подтягивание \раз\                                 | 7        | 5    | 4    | 17      | 14   | 9    |
| 10 | Челночный бег 4/9 \сек\                            | 10,8     | 11,0 | 11,2 | 11,0    | 11,6 | 12,0 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин \раз\                  | 105      | 95   | 80   | 125     | 115  | 100  |
| 12 | Бег 100 м. \сек\                                   | 14,8     | 6,4  | 17,1 | 15,5    | 16,6 | 18,4 |
| 13 | Наклон \см\                                        | +8       | +6   | +4   | +12     | +11  | +9   |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4        | 3    | 2    | 3       | 2    | 1    |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток   | 4        | 3    | 2    | 3       | 2    | 1    |
| 16 | Прыжок в высоту                                    | 110      | 95   | 85   | 100     | 85   | 75   |
| 17 | Поднимание туловища 1 мин \раз\                    | 40       | 36   | 30   | 30      | 28   | 20   |
| 18 | Метание набивного мяча 1 кг. \см\                  | 430      | 350  | 305  | 425     | 355  | 315  |

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) Класс 6 |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | <b>78 часов</b>                   |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков                 |
| 1.2   | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                                |
| 1.3   | Лёгкая атлетика                     | 14                                |
| 1.4   | Спортивные игры (баскетбол)         | 15                                |
| 1.5   | Волейбол                            | 10                                |
| 1.6   | Лыжная подготовка                   | 12                                |
| 1.7   | Плавание                            | 15                                |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | <b>24 часов</b>                   |
| 2.1   | Плавание                            | 9                                 |
| 2.2   | Футбол                              | 9                                 |
| 2.3   | Легкая атлетика                     | 6                                 |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102 часа</b>                   |

## Распределение программного материала по четвертям 6 класс.

| № п/п        | Вид программного материала          | 1<br>четверть     | 2<br>четверть     | 3<br>четверть     | 4<br>четверть     |
|--------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1            | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков |
| 2            | Легкая атлетика                     | 15                |                   |                   | 5                 |
| 3            | Гимнастика с элементами акробатики  |                   |                   | 12                |                   |
| 4            | Лыжная подготовка                   |                   |                   | 12                |                   |
| 5            | Баскетбол                           | 9                 |                   | 6                 |                   |
| 6            | Волейбол                            |                   |                   |                   | 10                |
| 7            | Плавание                            | 2                 | 22                |                   |                   |
| 8            | Футбол                              |                   |                   |                   | 9                 |
| <b>Всего</b> |                                     | 26                | 22                | 30                | 24                |

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета  
«Физическая культура» учащиеся 7 класса должны знать и уметь:**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.

#### **Легкая атлетика- 20 часов**

Овладение техникой спринтерского, длительного бега. Высокий старт с последующим ускорением до 60 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м, 300м, 1500м. Спортивная ходьба. Варианты челночного бега, прыжки, многоскоки, эстафеты. Круговая тренировка.

Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча 150гр. с разбега на дальность в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 шагов; броски набивного мяча 2 кг. из различных и.п. с места и с заданных шагов; ловля набивных мячей 2 кг. после броска партнера, после броска вверх; бег с максимальной скоростью, бег с препятствиями.

Овладение техникой длительного бега (от 10 до 12 мин). Распределение сил по дистанции. Кросс 1000 м. (с учетом индивидуальных способностей учащихся). Бег в равномерном темпе до 15 мин, бег в чередовании с ходьбой, кросс с преодолением препятствий.

#### **Баскетбол – 15 час**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом; ведение мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника; ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; без сопротивления и с пассивным противодействием защитника; перехват мяча; тактика свободного нападения;

позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:2, 3:1, 3:2, 3:3; игра по правилам мини-баскетбола.

#### **Волейбол – 10 часов**

Стойки и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Передача мяча над собой и то же через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам.

#### **Гимнастика– 12 часов**

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами, в парах. Лазание по канату, шесту. Освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно, брус). Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, прыжки со скакалкой.

#### **Лыжная подготовка--12 часов**

Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. Равномерное прохождение дистанции.

Техника подъема "полуелочкой" и торможения "плугом". Техника поворота переступанием. Применение изученных приемов при передвижении на дистанции от 2 до 3 км. Обучение торможения и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Эстафеты на санках, на лыжах без палок.

#### **Футбол—9 часов**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема; удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Удары по воротам на точность. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра по упрощенным правилам.

#### **Плавание—24 часов**

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами, головой. Повторное проплавание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; 100-150 м. по 3-4 раза. Проплавание до 400 м. Контрольное проплавание дистанции 25 м, 50 м. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Игры и развлечения на воде.

#### **Развитие физических качеств**

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

##### **7 класс**

| № | Контрольные упражнения   | мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|---|--------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|   |                          | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1 | Бег 30м. (сек)           | 4,8      | 5,8  | 6,3  | 5,0     | 6,0  | 6,4  |
| 2 | Бег 60м. (сек)           | 9,4      | 10,2 | 11,0 | 9,8     | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек)     | 4,15     | 4,20 | 4,25 | 4,48    | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38       | 32   | 28   | 26      | 21   | 17   |

|    |                                                    |      |      |      |      |      |      |
|----|----------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 5  | Прыжок в длину с места                             | 200  | 175  | 150  | 190  | 170  | 140  |
| 6  | Вис (сек)                                          | 30   | 28   | 24   | 24   | 23   | 19   |
| 7  | Сгибание рук в упоре лежа                          | 27   | 26   | 18   | 14   | 13   | 12   |
| 8  | Поднятие туловища из положения лежа 30 сек         | 19   | 18   | 17   | 18   | 17   | 14   |
| 9  | Подтягивание \раз\                                 | 8    | 5    | 4    | 19   | 15   | 11   |
| 10 | Челночный бег 4/9 \сек\                            | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин \раз\                  | 115  | 105  | 90   | 130  | 120  | 105  |
| 12 | Бег 100 м. \сек\                                   | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон \см\                                        | 9    | 7    | 5    | 13   | 12   | 10   |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4    | 3    | 2    | 3    | 2    | 1    |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток   | 4    | 3    | 2    | 3    | 2    | 1    |
| 16 | Прыжок в высоту                                    | 115  | 100  | 90   | 105  | 90   | 80   |
| 17 | Поднимание туловища 1 мин \раз\                    | 45   | 40   | 35   | 35   | 30   | 25   |
| 18 | Метание набивного мяча 1 кг. \см\                  | 455  | 415  | 390  | 475  | 395  | 345  |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) Класс 7 |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | <b>78 часов</b>                   |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков                 |
| 1.2   | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                                |
| 1.3   | Лёгкая атлетика                     | 14                                |
| 1.4   | Спортивные игры (баскетбол)         | 15                                |
| 1.5   | Волейбол                            | 10                                |
| 1.6   | Лыжная подготовка                   | 12                                |
| 1.7   | Плавание                            | 15                                |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | <b>24 часов</b>                   |
| 2.1   | Плавание                            | 9                                 |
| 2.2   | Футбол                              | 9                                 |
| 2.3   | Легкая атлетика                     | 6                                 |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102 часа</b>                   |

**Распределение программного материала по четвертям 7 класс.**

| № п/п | Вид программного материала          | 1 четверть        | 2 четверть        | 3 четверть        | 4 четверть        |
|-------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков |
| 2     | Легкая атлетика                     | 15                |                   |                   | 5                 |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  |                   |                   | 12                |                   |
| 4     | Лыжная подготовка                   |                   |                   | 12                |                   |
| 5     | Баскетбол                           | 9                 |                   | 6                 |                   |
| 6     | Волейбол                            |                   |                   |                   | 10                |
| 7     | Плавание                            | 2                 | 22                |                   |                   |
| 8     | Футбол                              |                   |                   |                   | 9                 |
|       | <b>Всего</b>                        | <b>26</b>         | <b>22</b>         | <b>30</b>         | <b>24</b>         |

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета  
«Физическая культура» учащиеся 8 класса должны знать и уметь:**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.**

**Легкая атлетика- 25 часов**

Техника спринтерского, длительного бега. Низкий старт с последующим ускорением до 80 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м,300м,500м, 2000м.Спортивная ходьба .Варианты челночного бега, прыжки, многоскоки, Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 -13 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание»с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча 150гр. с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность ,в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1)с расстояния ( юноши-до 18 м, девушки 12-14 м); броски набивного мяча(юноши- 3 кг.,девушки-2 кг.) из различных и.п с места и с заданных шагов ;бег с гандикапом, командами, в парах); бег с максимальной скоростью, бег с препятствиями. Круговая тренировка.

**Баскетбол – 15 час**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом; ведение мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ;ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача ведение, бросок. Перехват мяча; тактика свободного нападения; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2).Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; взаимодействие трех игроков(тройка и малая восьмерка). Игра по правилам баскетбола.

**Волейбол – 10 часов**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача сверху двумя руками в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тактика свободного нападения. Нижняя подача на точность.

**Гимнастика- 12 часов**

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами( гантели 3-5 кг, эспандеры, тренажеры- мальчики; обручи, большие мячи, гимн.палки, тренажеры- девочки),в парах. Лазание по канату, шесту. Освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах( перекладина, гимнастическое

бревно, брусья).Подтягивания, упражнения с набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, прыжки со скакалкой. Эстафеты с элементами гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий. Бег с гандикапом, командами, в парах. Техника длительного бега (от 15 до 20 мин). Распределение сил по дистанции. Кросс от 1500 до 3000 м.(с учетом индивидуальных способностей учащихся).Бег в равномерном темпе до 20 мин, бег в чередовании с ходьбой. Переменный бег в горку.

#### **Лыжная подготовка – 12 часов**

Одновременно одношажный ход, коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 4.5 км. Распределение сил по дистанции.

#### **Футбол—12 часов**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов ,стоек. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по катящему и летящему мячу внутренней частью подъема; удар по неподвижному мячу внешней частью подъема и внутренней стороной стопы. Ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Удары по воротам на точность. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.Учебная игра по упрощенным правилам.

#### **Плавание—16 часов**

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди , спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами, головой. Повторное проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; 100-150м. по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Контрольное проплывание дистанции 25м,50м. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Игры и развлечения на воде. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

#### **Развитие физических качеств.**

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

| №  | контрольные упражнения 8класс                      | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|----|----------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|    |                                                    | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1  | бег 30м. (сек)                                     | 4,8      | 5,8  | 6,3  | 5,0     | 6,0  | 6,4  |
| 2  | бег 60м. (сек)                                     | 9,4      | 10,2 | 11,0 | 9,8     | 10,4 | 11,2 |
| 3  | бег 1000м (мин, сек)                               | 4,15     | 4,20 | 4,25 | 4,48    | 5,05 | 5,10 |
| 4  | метание на дальность (м)                           | 38       | 32   | 28   | 26      | 21   | 17   |
| 5  | прыжок в длину с места                             | 200      | 175  | 150  | 190     | 170  | 140  |
| 6  | вис (сек)                                          | 30       | 28   | 24   | 24      | 23   | 19   |
| 7  | сгибание рук в упоре лежа                          | 27       | 26   | 18   | 14      | 13   | 12   |
| 8  | поднятие туловища из положения лежа 30 сек         | 19       | 18   | 17   | 18      | 17   | 14   |
| 9  | подтягивание \раз\                                 | 8        | 5    | 4    | 19      | 15   | 11   |
| 10 | челночный бег 4/9 \сек\                            | 10,4     | 10,7 | 11,0 | 10,8    | 11,0 | 11,5 |
| 11 | прыжок через скакалку 1 мин \раз\                  | 115      | 105  | 90   | 130     | 120  | 105  |
| 12 | бег 100 м. \сек\                                   | 14,2     | 16,0 | 17,3 | 14,8    | 16,4 | 17,4 |
| 13 | наклон \см\                                        | 9        | 7    | 5    | 13      | 12   | 10   |
| 14 | метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4        | 3    | 2    | 3       | 2    | 1    |
| 15 | метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток   | 4        | 3    | 2    | 3       | 2    | 1    |
| 16 | прыжок в высоту                                    | 115      | 100  | 90   | 105     | 90   | 80   |
| 17 | поднимание туловища 1 мин \раз\                    | 45       | 40   | 35   | 35      | 30   | 25   |
| 18 | метание набивного мяча 1 кг. \см\                  | 455      | 415  | 390  | 475     | 395  | 345  |

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) Класс 8 |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | <b>78 часов</b>                   |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков                 |
| 1.2   | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                                |
| 1.3   | Лёгкая атлетика                     | 20                                |
| 1.4   | Спортивные игры (баскетбол)         | 15                                |
| 1.5   | Волейбол                            | 10                                |
| 1.6   | Лыжная подготовка                   | 12                                |
| 1.7   | Плавание                            | 9                                 |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | <b>24 часа</b>                    |
| 2.1   | Плавание                            | 7                                 |
| 2.2   | Футбол                              | 12                                |
| 2.3   | Легкая атлетика                     | 5                                 |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102 часа</b>                   |

### Распределение программного материала по четвертям 8 класс

| № п/п        | Вид программного материала          | 1 четверть        | 2 четверть        | 3 четверть        | 4 четверть        |
|--------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1            | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков |
| 2            | Легкая атлетика                     | 15                | -                 | -                 | 10                |
| 3            | Гимнастика с элементами акробатики  | -                 | 12                |                   | -                 |
| 4            | Лыжная подготовка                   | -                 | -                 | 12                | -                 |
| 5            | Баскетбол                           | 5                 | 10                |                   |                   |
| 6            | Волейбол                            |                   |                   | 2                 | 8                 |
| 7            | Плавание                            |                   | -                 | 16                |                   |
| 8            | Футбол                              | 5                 | -                 | -                 | 7                 |
| <b>Всего</b> |                                     | 25                | 22                | 30                | 25                |

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета  
«Физическая культура» учащиеся 9 класса должны знать и уметь:**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.**

**Легкая атлетика- 25 часов**

Техника спринтерского, длительного бега. Низкий старт с последующим ускорением до 80 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м,300м,500м, 2000м. Спортивная ходьба. Варианты челночного бега, прыжки, многоскоки, Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11 -13 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча 150гр. с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1) с расстояния ( юноши-до 18 м, девушки 12-14 м); броски набивного мяча(юноши- 3 кг., девушки-2 кг.) из различных и.п с места и с заданных шагов ;бег с гандикапом, командами, в парах); бег с максимальной скоростью, бег с препятствиями. Круговая тренировка.

**Баскетбол – 15 час**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом; ведение мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ;ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача ведение, бросок. Перехват мяча; тактика свободного нападения; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; взаимодействие трех игроков(тройка и малая восьмерка). Игра по правилам баскетбола.

**Волейбол – 10 часов**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача сверху двумя руками в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тактика свободного нападения. Нижняя подача на точность.

**Гимнастика- 12 часов**

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами( гантели 3-5 кг, эспандеры, тренажеры- мальчики; обручи, большие мячи, гимн.палки, тренажеры- девочки),в парах. Лазание по канату, шесту. Освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах( перекладина, гимнастическое бревно, брусья).Подтягивания, упражнения с набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, прыжки со скакалкой. Эстафеты с элементами

гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий. Бег с гандикапом, командами, в парах. Техника длительного бега (от 15 до 20 мин). Распределение сил по дистанции. Кросс от 1500 до 3000 м. (с учетом индивидуальных способностей учащихся). Бег в равномерном темпе до 20 мин, бег в чередовании с ходьбой. Переменный бег в горку.

#### **Лыжная подготовка – 12 часов**

Одновременно одношажный ход, коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 4.5 км. Распределение сил по дистанции.

#### **Футбол—12 часов**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по катящему и летящему мячу внутренней частью подъема; удар по неподвижному мячу внешней частью подъема и внутренней стороной стопы. Ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Удары по воротам на точность. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра по упрощенным правилам.

#### **Плавание—16 часов**

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами, головой. Повторное проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; 100-150 м. по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Контрольное проплывание дистанции 25 м, 50 м. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей. Игры и развлечения на воде. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

#### **Развитие физических качеств.**

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

##### **9 класс**

| №  | Контрольные упражнения                             | мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----|----------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|    |                                                    | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1  | Бег 30 м. (сек)                                    | 4,8      | 5,8  | 6,3  | 5,0     | 6,0  | 6,4  |
| 2  | Бег 60 м. (сек)                                    | 9,4      | 10,2 | 11,0 | 9,8     | 10,4 | 11,2 |
| 3  | Бег 1000 м (мин, сек)                              | 4,15     | 4,20 | 4,25 | 4,48    | 5,05 | 5,10 |
| 4  | Метание на дальность (м)                           | 38       | 32   | 28   | 26      | 21   | 17   |
| 5  | Прыжок в длину с места                             | 200      | 175  | 150  | 190     | 170  | 140  |
| 6  | Вис (сек)                                          | 30       | 28   | 24   | 24      | 23   | 19   |
| 7  | Сгибание рук в упоре лежа                          | 27       | 26   | 18   | 14      | 13   | 12   |
| 8  | Поднятие туловища с положения лежа 30 сек          | 19       | 18   | 17   | 18      | 17   | 14   |
| 9  | Подтягивание \раз\                                 | 8        | 5    | 4    | 19      | 15   | 11   |
| 10 | Челночный бег 4/9 \сек\                            | 10,4     | 10,7 | 11,0 | 10,8    | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин \раз\                  | 115      | 105  | 90   | 130     | 120  | 105  |
| 12 | Бег 100 м. \сек\                                   | 14,2     | 16,0 | 17,3 | 14,8    | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон \см\                                        | 9        | 7    | 5    | 13      | 12   | 10   |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4        | 3    | 2    | 3       | 2    | 1    |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток   | 4        | 3    | 2    | 3       | 2    | 1    |
| 16 | Прыжок в высоту                                    | 115      | 100  | 90   | 105     | 90   | 80   |

|    |                                   |     |     |     |     |     |     |
|----|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 17 | Поднимание туловища 1 мин \раз\   | 45  | 40  | 35  | 35  | 30  | 25  |
| 18 | Метание набивного мяча 1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала 9 класс**

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) Класс 9 |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | <b>78 часов</b>                   |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков                 |
| 1.2   | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                                |
| 1.3   | Лёгкая атлетика                     | 20                                |
| 1.4   | Спортивные игры (баскетбол)         | 15                                |
| 1.5   | Волейбол                            | 10                                |
| 1.6   | Лыжная подготовка                   | 12                                |
| 1.7   | Плавание                            | 9                                 |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | <b>24 часа</b>                    |
| 2.1   | Плавание                            | 7                                 |
| 2.2   | Футбол                              | 12                                |
| 2.3   | Легкая атлетика                     | 5                                 |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102 часа</b>                   |

**Распределение программного материала по четвертям 9 класс**

| № п/п        | Вид программного материала          | 1 четверть        | 2 четверть        | 3 четверть        | 4 четверть        |
|--------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1            | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков |
| 2            | Легкая атлетика                     | 15                | -                 | -                 | 10                |
| 3            | Гимнастика с элементами акробатики  | -                 | 12                |                   | -                 |
| 4            | Лыжная подготовка                   | -                 | -                 | 12                | -                 |
| 5            | Баскетбол<br>Волейбол               | 5                 | 10                | 2                 | 8                 |
| 7            | Плавание                            |                   | -                 | 16                |                   |
| 8            | Футбол                              | 5                 | -                 | -                 | 7                 |
| <b>Всего</b> |                                     | 25                | 22                | 30                | 25                |

## Сведения об обеспеченности образовательного процесса специализированным и лабораторным оборудованием

| №           | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                | Количество |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1</b>    |                                                                                                     | <b>3</b>   |
| <b>1.1.</b> | Стандарт начального образования по физической культуре                                              | 1          |
| <b>1.2.</b> | Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре            | 2          |
| <b>1.3.</b> | Рабочая программа по физической культуре                                                            | 3          |
| <b>1.4.</b> | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»        | 1 комплект |
| <b>1.5.</b> | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | 1          |
| <b>1.6.</b> | Методические издания по физической культуре для учителей                                            | 3          |
| <b>1.7.</b> | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности                            | 1 комп     |
| <b>2</b>    | <b>Средства доврачебной помощи</b>                                                                  |            |
| <b>2.1.</b> | Аптечка медицинская                                                                                 | <b>2</b>   |
| <b>3</b>    | <b>Залы для занятий</b>                                                                             |            |
| <b>3.1.</b> | Спортивный зал игровой                                                                              |            |
| <b>3.2.</b> | Спортивный зал гимнастический                                                                       | <b>1</b>   |
| <b>3.3.</b> | Малый зал                                                                                           | <b>1</b>   |
| <b>3.4.</b> | Раздевалки                                                                                          | <b>2</b>   |
| <b>3.5.</b> | Бассейн                                                                                             | <b>1</b>   |
| <b>3.6.</b> | Кабинет учителя                                                                                     | <b>1</b>   |
| <b>3.7.</b> | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования                                           | <b>2</b>   |
| <b>4</b>    | <b>Стадион</b>                                                                                      |            |
| <b>4.1.</b> | Легкоатлетическая дорожка                                                                           | <b>3</b>   |
| <b>4.2.</b> | Большое футбольное поле                                                                             | <b>1</b>   |
| <b>4.3.</b> | Площадка игровая - гимнастическая                                                                   | <b>1</b>   |
| <b>4.4.</b> | корт                                                                                                | <b>1</b>   |
|             |                                                                                                     |            |

### Кабинет физической культуры

| № п/п | Название оборудования                         | Наличие по факту |
|-------|-----------------------------------------------|------------------|
| 1     | Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой | 4                |
| 2     | Аптечка медицинская                           | 1                |
| 3     | Скамейка гимнастическая                       | 6                |
| 4     | Мат гимнастический                            | 20               |
| 5     | Домашний стадион                              | 1                |
| 6     | Универсальный тренажер                        | 1                |
| 7     | Тренажер для силовой разминки                 | 1                |
| 8     | Перекладина гимнастическая                    | 1                |
| 9     | Конь гимнастический                           | 1                |
| 10    | Мостик гимнастический                         | 1                |
| 11    | Стойка для прыжков                            | 2                |
| 12    | Сетка волейбольная со стойкой                 | 1                |

|    |                                    |    |
|----|------------------------------------|----|
| 13 | Канат для лазания                  | 4  |
| 14 | Мяч футбольный                     | 5  |
| 15 | Мяч баскетбольный                  | 25 |
| 16 | Мяч волейбольный                   | 5  |
| 17 | Палки гимнастические               | 25 |
| 18 | Ворота для футбола                 | 6  |
| 19 | Скакалки гимнастические            | 25 |
| 20 | Секундомер                         | 4  |
| 21 | Лыжи                               | 25 |
| 22 | Ботинки лыжные                     | 25 |
| 23 | Палки лыжные                       | 25 |
| 24 | Стол для игры в настольный теннис  | 4  |
| 25 | Сетки для игры в настольный теннис | 4  |
| 26 | Гантели                            | 25 |
| 27 | Граната спортивная для метания     | 20 |
| 28 | Перекладина навесная универсальная | 5  |
| 29 | Стенка гимнастическая              | 5  |
| 30 | Бревно гимнастическое напольное    | -  |
| 31 | Обручи гимнастические              | 25 |
| 32 | Мяч набивной                       | 15 |
| 33 | Барьер школьный складной           | 30 |
| 34 | Коврик гимнастический 30           | 30 |
| 35 | Маты мягкие для прыжков в высоту   | 2  |
| 36 | Конус игровой                      | 20 |
| 37 | Рулетка                            | 4  |
| 38 | Сетка защитная для окон            | 1  |
| 39 | Мяч для метания                    | 5  |
| 40 | Мяч теннисный                      | 30 |
| 41 | Манишки для игр                    | 10 |
| 42 | Форма спортивная                   | 25 |
| 43 | Батут детский                      | 2  |
| 44 | Табло перекидное                   | 1  |

| №  | Лыжи                     | Наличие по факту |
|----|--------------------------|------------------|
| 1  | Крепление лыжное         | 30 шт.           |
| 2  | Палки лыжные 100 см      | 5 пар            |
| 3  | Палки лыжные 110 см      | 5 пар            |
| 4  | Палки лыжные 120 см      | 5 пар            |
| 5  | Палки лыжные 130 см      | 5 пар            |
| 6  | Палки лыжные 140 см      | 5 пар            |
| 7  | Палки лыжные 150 см      | 5 пар            |
| 8  | Лыжи 150 см              | 5 пар            |
| 9  | Лыжи 160 см              | 10 пар           |
| 10 | Лыжи 170 см              | 5 пар            |
| 11 | Лыжи 190 см              | 10 пар           |
| 12 | Ботинки лыжные 36 размер | 5 пар            |
| 13 | Ботинки лыжные 37 размер | 10 пар           |
| 14 | Ботинки лыжные 39 размер | 5 пар            |
| 15 | Ботинки лыжные 40 размер | 10 пар           |

## **Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.**

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками, уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Знания**

**Оценка «5»** - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

**Оценка «4»** - за ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

**Оценка «2»** - за непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания уровня знаний используются: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

**Оценка «5»** - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;

Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

**Оценка «4»** - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

**Оценка «3»** - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

**Оценка «2»** - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка «5»** - учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

**Оценка «4»** - учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

**Оценка «3»** - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

**Оценка «2»** - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### **Уровень физической подготовленности учащихся.**

Для этого замеряется уровень физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения, тесты) в каждом виде спорта.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является рост результатов по сравнению с предыдущим.

**Оценка «5»** - имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

**Оценка «4»** - нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

**Оценка «3»** - уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

### **По выполнению учебного норматива**

**Оценка «5»** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

**Оценка «4»** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

**Оценка «3»** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

**Оценка «2»** - двигательное действие норматива не выполнено

### **Общая оценка успеваемости( за четверть, год)**

1. Начисления «бонусных» баллов (+1), за **личные** достижения обучающихся, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней

2. Сложения среднего балла по текущим оценкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за уровень роста физической подготовленности.

### **Методические рекомендации для учителя физической культуры.**

1. Четко поставить оценку по нормативам можно только на уроках легкой атлетики (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)

2. Смотреть динамику роста результатов, если динамика положительная, то и оценка высокая.

3. Оценка по физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.

4. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить за другие виды деятельности отличную оценку.

5. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть создавать для ученика условия, которые отвечают особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.