муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 101 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Рябова Сергея Ивановича»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 1 от 27.08 2021 г.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР МБОУ СОШ № 101г.о. Самара _____ Н.М. Сарычева 28.08.2021г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ № 101 г.о.Самара К.В. Макаров Приказ № 188-од от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

Классы: 5 - 9

УМК:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.Физическая культура 5-7кл. Учебник «Просвещение»,2018
- Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл. Учебник «Просвещение», 2018

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствие с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2018г.) и авторской рабочей программой по физической культуре для учащихся 5 - 9 классов. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2018 г.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 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, накоплении 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:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- 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;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- 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 физической культуры:

- 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 (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области трудовой культуры:

- 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 физической культуры:

- 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 подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Знания о физической культуре

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 дняи 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.

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, принёсших 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;

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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

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 технику умения последовательно чередовать их 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 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 лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные

показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качествличности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в техникевыполнения упражнений (технических ошибок).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. ***Спортивные игры.***

Баскетбол. Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование
5 класс

Раздел	**Тема урока**	**Кол-во часов**
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Прыжок в высоту. Метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
	КУ- прыжок в высоту. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с места	1
	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	1

	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - прыжок в длину с места. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 15 мин.	1
	Бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	КУ - метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасываниемяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	4
Гимнастика Акробатика	ТС и ТБ по разделу. Строевые упражнения. Техника кувырка вперед.	1
	Строевые упражнения. Техника кувырка вперед.	1
	Строевые упражнения. Совершенствование технике кувырка вперед и назад	2
	Совершенствование технике кувырка вперед и назад. Техника стойки на лопатках	1
	КУ - технике кувырка вперед и назад. Стойки на лопатках	1
Опорн ый прыжо к. Строев ые упражнения.	Техника вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
	Совершенствование техники вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1

	Техника прыжка ноги врозь.	1
	Совершенствование технике прыжка ноги врозь.	2
	КУ – прыжок ноги врозь.	1
Висы. Строев ые упражнения	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Техника виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).	1
	Строевые упражнения. Совершенствование технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Техника подтягиваний из виса.	2
	Строевые упражнения. Совершенствование технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.). Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	2
	Строевые упражнения. КУ - техника виса согнувшись, висапрогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	1
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
	Повторить попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	2
	КУ - попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1
	КУ - одновременный бесшажный ход. .	1
	Подъем полуелочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км.	4
	Торможение плугом.	1
	КУ - техника подъема полуелочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	2
	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	4
	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
	КУ- дистанция 3 км.	1
Баскетбол	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	2
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
	Совершенствование техники бросков в кольцо.	1
	Игра баскетбол	2
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1

	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасываниемяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема ипередачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 15 мин.	1
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 15 мин.	1
	Бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 15 мин.	1
	КУ - бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

6 класс

Раздел	**Тема урока**	**Кол-во часов**
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Прыжок в высоту. Метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	1
	КУ- прыжок в высоту. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с места	1
	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - прыжок в длину с места. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 15 мин.	1
	Бег 1200 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	КУ - метания мяча. Развитие выносливости, бег до 15 мин.	1
	КУ - бег 1200 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой.	1
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1

	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. КУ-Сгибание разгибаниерук в упоре лежа.	1
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствованиетехники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах.Совершенствование нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	4
Гимнастика Акробатика	ТС и ТБ по разделу. Строевой шаг. Повороты на месте. Техника кувырка вперед.	1
	Строевой шаг. Повороты на месте. Техника кувырка вперед.	1
	Совершенствование строевого шага и поворотов на месте.Совершенствование технике кувырка вперед и назад	2
	Совершенствование технике кувырка вперед и назад. Техника стойки на лопатках	1
	КУ - технике кувырка вперед и назад. Стойки на лопатках	1
Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Техника прыжка ноги врозь. Строевые упражнения.	5
	КУ – прыжок ноги врозь.	1
Висы. Строевые упражнения	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Техника виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).	1

	Строевые упражнения. Совершенствование технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Техника подтягиваний из виса.	2
	Строевые упражнения.Совершенствование технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.). Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний извиса.	2
	Строевые упражнения. Выполнение на оценку технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	1
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
	Повторить попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1
	Техника одновременного двухшажного хода и бесшажного хода. Дистанция 1 км.	2
	КУ - техника одновременного двухшажного хода и бесшажного хода	2
	Подъем елочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км.	3
	Торможение и поворот упором.	1
	КУ - техника подъема елочкой. Дистанция 3,5 км.	2
	КУ - техника торможения упором. Спуск в средней стойке.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3,5 км.	2
	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	2
	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
	КУ- дистанция 3 км.	2
Баскетбол	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мячаот груди.	1
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1

	Совершенствование техники бросков в кольцо.	1
	Игра баскетбол	2
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рукв упоре лежа.	1
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах.Совершенствование нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	2
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1

	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 15 мин.	1
	Бег 1200 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
	КУ - бег 1200 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

7 класс

Раздел	**Тема урока**	**Кол-во часов**
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Прыжок в высоту. Метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
	КУ- прыжок в высоту. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с места	1
	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - прыжок в длину с места. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	КУ - метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой.	1
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1

	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рукв упоре лежа.	1
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствованиетехники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	4
Гимнастика Акробатика	ТС и ТБ по разделу. Строевые упражнения.	1
	Строевые упражнения. Техника кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1
	Строевые упражнения. Совершенствование технике кувырка вперед и назад, стойка на лопатках.	2
	Совершенствование технике кувырка вперед и назад. Техника стойки на лопатках. Стойка на голове.	1
	КУ - технике кувырка вперед и назад. Стойки на лопатках. Стойка на голове.	1
Опорный прыжок. Строевые упражнен ия.	Техника прыжка согнув ноги - М, ноги врозь - Д. Строевыеупражнения.	5
	КУ – опорный прыжок.	1
Висы. Строев ые упражнения	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Техника виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).	1
	Строевые упражнения. Совершенствование технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Техника подтягиваний из виса.	2
	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.Совершенствованиетехнике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.). Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	2
	Строевые упражнения. Выполнение на оценку технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	1
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1

	Повторить попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1
	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.. Дистанция 2 км.	1
	КУ - техника бесшажного хода .	1
	Подъем елочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 3 км.	2
	Торможение и поворот упором.	1
	КУ - техника подъема елочкой. Дистанция 4 км.	2
	КУ - техника торможения упором. Спуск в средней стойке.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 4 км.	3
	Соревнования на дистанции. Д – 2км., М – 3км.	2
	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	2
	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	3
	КУ- дистанция 4 км.	1
Баскетбол	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
	Совершенствование техники бросков в кольцо.	1
	Игра баскетбол	2
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема ипередачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	1
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1

	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Старт с опорой на одну руку.КУ – метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

8 класс

Раздел	**Тема урока**	**Кол-во часов**
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Прыжок в высоту. Метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
	КУ- прыжок в высоту. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с места	1
	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - прыжок в длину с места. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	КУ - метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной	1
	палочки.	
	Встречная эстафета с палочкой.	1
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Техника передвежения, остановок, поворотов и стоек.	1
	Передачя мяча над собой, во встречных колоннах.	1
	Отбивания мяча кулаком через сетку.	1

	Передачя мяча над собой, во встречных колоннах.Отбивания мяча кулаком через сетку. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	КУ – Передачя мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивания мяча кулаком через сетку.	1
	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	1
	КУ – Отбивания мяча кулаком через сетку.Нижняя прямая подача. Приём подачи.	1
	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	4
Гимнастика Акробатика	ТС и ТБ по разделу. Строевые упражнения.	1
	Строевые упражнения. Техника кувырка вперед, назад.	1
	Строевые упражнения. Совершенствование технике кувырка вперед и назад.	2
	Совершенствование технике кувырка вперед и назад.Стойка на голове(м) "Мост" (д).	1
	КУ - акроботические комбинации	1
Опорн ый прыжо к. Строев ые упражнения.	Техника прыжка согнув ноги - М, ноги врозь - Д. Строевыеупражнения.	5
	КУ – опорный прыжок.	1
Висы. Строев ые упражнения	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Техника виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).	1
	Строевые упражнения. Совершенствование технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов(д.).Техника подтягиваний из виса.	2
	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.Совершенствованиетехнике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.). Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	2
	Строевые упражнения. Выполнение на оценку технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	1
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
	Повторить попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1
	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.. Дистанция 2 км.	1
	КУ - техника бесшажного хода .	1

	Подъем елочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 3 км.	2
	Торможение и поворот плугом.	1
	КУ - техника подъема елочкой. Дистанция 4,5 км.	2
	КУ - техника торможения упором. Спуск в средней стойке.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 4 км.	3
	Соревнования на дистанции. Д – 2км., М – 3км.	2
	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	2
	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	3
	КУ- дистанция 4.5 км.	1
Баскетбол	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
	Совершенствование техники бросков в кольцо.	1
	Игра баскетбол	2
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рукв упоре лежа.	1
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	1
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1

	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

9 класс

Раздел	**Тема урока**	**Кол-во часов**
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Прыжок в высоту. Метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
	КУ- прыжок в высоту. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с места	1
	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Бег до 15 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - прыжок в длину с места. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	Бег 1500 м.	1
	Кроссовая подготовка.	1
	КУ - метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	КУ - бег 1500 м.	1
	Эстафета с палочкой.	1
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Техника передвежения, остановок, поворотов и стоек.	1
	Передачя мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
	Передачя мяча у сетки и в прыжке через сетку.Передача мячасверху, стоя спиной к цели. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	КУ – Передачя мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
	Учебная игра.	1
	КУ –Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
	Учебная игра.	1

	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	4
Гимнастика Акробатика	ТС и ТБ по разделу. Строевые упражнения.	1
	Строевые упражнения. Техника кувырка вперед, назад.	1
	Строевые упражнения. Совершенствование технике кувырка вперед и назад.	2
	Совершенствование технике кувырка вперед и назад.Стойка на голове(м) "Мост" (д).	1
	КУ - акроботические комбинации	1
Опорн ый прыжо к. Строев ые упражнения.	Техника прыжка согнув ноги - М, ноги врозь - Д. Строевыеупражнения.	5
	КУ – опорный прыжок.	1
Висы. Строев ые упражнения	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Техника виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).	1
	Строевые упражнения. Совершенствование технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Техника подтягиваний из виса.	2
	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.Совершенствование технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.). Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	2
	Строевые упражнения. Выполнение на оценку технике виса согнувшись, виса прогнувшись (м.), смешанных висов (д.).Развитее силовых способностей по средствам подтягиваний из виса.	1
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
	Повторить попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1
	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.. Дистанция 2 км.	1
	КУ - техника бесшажного хода .	1
	Подъем елочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 3 км.	2
	Торможение и поворот плугом.	1
	КУ - техника подъема елочкой. Дистанция 4,5 км.	2
	КУ - техника торможения упором. Спуск в средней стойке.	1
	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 4 км.	3
	Соревнования на дистанции. Д – 2км., М – 3км.	2
	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	2
	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	3
	КУ- дистанция 4.5 км.	1
Баскетбол	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча	1

	от груди.	
	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
	Совершенствование техники бросков в кольцо.	1
	Игра баскетбол	2
Волейбол	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рукв упоре лежа.	1
	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	1
Легкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1
	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 20 мин.	1
	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 20 мин.	1
	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2
	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1

	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин.	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Подтягивание на	5	4	3	13	11	9
17.	Отжимания в упоре лежа	16	12	8	7	6	3
18.	Поднимание туловища (раз	28	25	22	24	20	16
19.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
20.	Полоса препятствий	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
21.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
22.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	.7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14.	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16.	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17.	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20.	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21.	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22.	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11.	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14.	Гройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16.	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19.	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20.	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21.	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23.	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.}	13	9	7	15	12	9
25.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15.5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15

Критерии оценивания по физической культуре 5-11 классы

система оценки по физической культуре в нашей школе имеет ***комплексный подход к оценке результатов образования***, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредметных*** и ***предметных***.

Система оценивания результатов достижений обучающихся

на уроках физической культуры

Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет ***комплексный подход к оценке результатов образования***, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредметных*** и ***предметных***.

Личностные результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

Оценка метапредметных результатов - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия *(норматива)* определяют *уровень учебных достижений* (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям** *выполнения двигательного действия* и **теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели,

достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,

- практические умения и навыки,

- теоретические знания,

- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,

- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.

Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«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
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«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 и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие

критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	• Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст

		трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7.Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной	Показатели выполнения

	шкале	
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-х классов

Учебные нормативы 5 класс МАЛЬЧИКИ				
№	**Упражнение**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
12	Лазание по канату (м)	5	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00

Учебные нормативы 5 класс ДЕВОЧКИ				
№	**Упражнение**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6

7	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30

Уровень физической подготовленности обучающихся 6-х классов

Учебные нормативы 6 класс МАЛЬЧИКИ				
№	**Упражнение**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50

Учебные нормативы 6 класс ДЕВОЧКИ			
Упражнение	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18

Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-х классов

Учебные нормативы 7 класс МАЛЬЧИКИ				
№	**Упражнение**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150
2	Метание набивного мяча (см)	600	500	450
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.3	8.6	9.3
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	100	80
5	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+11	+9	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.5	9.8	10.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	35	30	28
9	Подтягивание в висе (раз)	8	6	4
10	Ходьба на лыжах 1 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	360
12	Лазание по канату (м)	6	5	3
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	9.00	9.30	10.00

Учебные нормативы 7 класс ДЕВОЧКИ			
Упражнение	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
Метание набивного мяча (см)	500	400	350
«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.7	9.0	10.0

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	115	100
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	35	30	25
Наклон вперёд сидя (см)	+20	+14	+7
Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	10.9
Метание малого мяча 150г (м)	28	24	20
Подтягивание в висе (раз)	15	12	10
Ходьба на лыжах 1 км.	14.00	14.30	15.00
Прыжок в длину с разбега (см)	370	340	320
Лазание по канату (м)	5	4	2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражненение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м сек	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м сек	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скорост но-силовые	Прыжок в длину с места см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160 180 165-180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	11	900 и менее 950	1000—1100 1100—1200	1300 и выше 1350	700 и ниже 750	850—1000 900—1050	1100 и выше 1150

			12 13 14 15	1000 1050 1100	1150—1250 1200—1300 1250—1350	1400 1450 1500	800 850 900	950—1100 1000—1150 1050—1200	1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см)	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м (сек)	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	16 17	180 и ниже 190	195- 210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше210
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1100и ниже 1100	13001400 13001400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18