

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г.Белгорода**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ Протокол заседания МО учителей от «14» июня 2021 г. № 7	<b>СОГЛАСОВАНО</b> заместитель директора Г.Е.Немакина  «28» августа 2021 г	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> директор школы _____/Е.В.Литвинова/  Приказ от 29.08.2022 г. №423
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»

на уровень основного общего образования  
(5-9 класс)

уровень: базовый на 2 часа  
базовый для 8-9 класс 3 часа

**год создания - 2021**

## Содержание программы

Пояснительная записка

1. Планируемые предметные результаты.
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы «Физическая культура» с указанием количества часов, с учетом реализации Рабочей программы воспитания.

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, в соответствии с Примерной программой по физической культуре 5-9 классы. Реализация программы предполагает использование УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

### **Планируемые предметные результаты**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

**предметным**, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,

демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие

мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемого предмета, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом

индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

## **Физическая культура как область знаний**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов по темам, с учетом реализации Рабочей программы воспитания**

**Тематическое планирование ориентировано на положения модуля 4.2. «Школьный урок» Рабочей программы воспитания, являющейся частью содержательного раздела данной образовательной программы**

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала 5-7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количе</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
--------------	-----------------------------------	---------------	----------	----------	----------

		<b>ство часов</b>	<b>класс</b>	<b>класс</b>	<b>класс</b>
	<b>Учебные недели</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>1.1</b>	Лыжная подготовка				
<b>1.2</b>	Плавание				
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>183</b>			
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1.1	<b>Спортивные игры</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	Баскетбол				
	Волейбол				
	Футбол				
	Гандбол				
3.2.1.2	Гимнастика с основами акробатики	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
3.2.1.3	Легкая атлетика	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b><i>Прикладно-ориентированная подготовка</i></b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	<b><i>Упражнения общеразвивающей направленности</i></b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
5.1	Гимнастика с основами акробатики		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.2	Лёгкая атлетика		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

<b>6</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
6.1	Волейбол				
6.2	Футбол				
6.3	Баскетбол				
6.4	Гандбол				
	<b>Всего часов:</b>	<b>204</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

На знания о физической культуре выделяется 10 мин в течение одного урока - всего за учебный год в 32 уроках.

Лыжная подготовка и плавание изучаются в форме теоретического материала в процессе уроков, это в виду отсутствия необходимых условий для прохождения практической части.

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала 8-9 класс на 2 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
	<b>Учебные недели</b>		<b>34</b>	<b>34</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1.1.	«Что вам надо знать»			
1.2	Плавание			
1.3	Лыжные гонки			
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.1	Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>122</b>		
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
3.2.1.1	<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

	Баскетбол			
	Волейбол			
	Футбол			
	Гандбол			
3.2.1.2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
3.2.1.3	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	12	12
4.	<i>Прикладно-ориентированная подготовка</i>	<b>6</b>	3	3
5	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
5.2	Гимнастика с основами акробатики	2	1	1
	Лёгкая атлетика	2	1	1
6	<b>Вариативная часть</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
6.1	Волейбол			
6.2	Футбол			
6.3	Баскетбол			
6.4	Гандбол			
	<b>Всего часов:</b>	<b>136</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

На знания о физической культуре выделяется 10 мин в течение одного урока - всего за учебный год в 32 уроках.

Лыжная подготовка и плавание изучаются в форме теоретического материала в процессе уроков, это в виду отсутствия необходимых условий для прохождения практической части.

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала 8-9 класс на 3 часа**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	5 класс	6 класс	7 класс
	<b>Учебные недели</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
1.1.	Плавание				
1.2.	Лыжные гонки				

2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2.1	Самостоятельные занятия физическими упражнениями				
3.	<b>Физическое совершенствование</b>				
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<b>8</b>	2	3	3
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1.1	<b>Спортивные игры</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
	Баскетбол				
	Волейбол				
	Футбол				
	Гандбол				
3.2.1.2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>51</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>
3.2.1.3	<b>Легкая атлетика</b>	<b>60</b>	20	20	20
4.	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6</b>			6
5.	<i>Прикладно-ориентированная подготовка</i>	<b>24</b>	8	8	8
6	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
6.2	Гимнастика с основами акробатики		2	2	1
	Лёгкая атлетика		2	2	2
	<b>Вариативная часть</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
6.4	Волейбол		8	8	8
6.3	Футбол		8	8	8
	<b>Всего часов:</b>	<b>306</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

На знания о физической культуре выделяется 10 мин в течение одного урока - всего за учебный год в 64 уроках.

Лыжная подготовка и плавание изучаются в форме теоретического материала в процессе уроков, это в виду отсутствия необходимых условий для прохождения практической части.

**Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 5–9 классов**

5 класс			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
			3(удовлетворительно)	4(хорошо)	5(отлично)
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,7	8,8	8,5
		м	9,0	8,5	8,2
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	125	159	173
		м	144	179	194
3	<b>Скоростные способности</b> бег 30 м (сек.)	д	6,40	5,50	5,10
		м	6,20	5,30	4,90
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+9	+11
		м	+3	+5	+7
5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин.	д	26	36	42

	(раз) М - подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)				
		м	1	5	9
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,18	1,06	1,01
		м	2,16	1,56	1,48
<b>6 класс</b>			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/ 3
1	<b>Координационны е способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,4	8,5	8,2
		м	8,8	8,3	8,0
2	<b>Скоростно- силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	136	174	190
		м	160	192	204
3	<b>Скоростные способности</b> 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,90
		м	5,90	5,20	4,80
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+7	+10	+12
		м	+3	+5	+7
5	<b>Силовые способности</b>	д	28	39	45

	Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)				
		м	1	5	9
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,25	1,13	1,08
		м	2,15	1,59	1,54
<b>7 класс</b>			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,0	8,2	8,0
		м	8,6	8,0	7,8
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	143	175	191
		м	164	195	208
3	<b>Скоростные способности</b> 30 м (сек.)	д	6,30	5,50	4,90
		м	5,80	5,10	4,70
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя	д	+7	+11	+13

	(см)				
		м	+2	+6,5	+8
5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	29	41	46
		м	2	6	10
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,27	1,11	1,05
		м	2,19	1,56	1,47
<b>8 класс</b>			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	8,8	8,2	7,8
		м	8,6	7,9	7,6
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	143	179	199
		м	175	210	225
3	<b>Скоростные способности</b> бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80

		м	5,80	5,20	4,40
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	Д	+6	+12	+14
		м	+3	+7	+9
5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	30	41	47
		м	3	6	11
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,10	1,01	0,56
		м	2,07	1,46	1,37
<b>9 класс</b>			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	<b>Координационны е способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	8,6	7,9	7,6
		м	8,3	7,7	7,4
2	<b>Скоростно- силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	146	187	204
		м	172	216	234

3	<b>Скоростные способности</b> бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80
		м	5,50	4,90	4,50
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+13	+15
		м	+3	+8	+10
5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	29	40	48
		м	4	8	13
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,06	1,02	0,55
		м	1,54	1,32	1,24

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений в 5 классе.**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с разбега	340 и больше	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Бег 60м	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4

Метание мяча 150г(м)	34	27	20	21	17	14
Бег 2000м	Без учёта времени					
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине				15	10	8

### Оценка усвоения техники:

#### Баскетбол

1. Оценка усвоения: ведение мяча
2. Оценка усвоения техники: бросок мяча двумя от груди.

#### Волейбол

1. Оценка усвоения техники: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку.
2. Оценка усвоения техники: передача мяча сверху.
3. Оценка усвоения техники: набрасывания мяча над собой.

#### Футбол

1. Оценка усвоения: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

#### Гимнастика

1. Оценка усвоения: опорный прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100-110 см.).
2. Оценка усвоения техники выполнения: акробатической комбинации.
3. Оценка усвоения техники выполнения лазанье по канату.
4. Оценка усвоения: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (м.), (д.) наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; размахивание изгибами; вис лёжа; соскок с поворотом.
5. Оценка усвоения подтягивание из вися лёжа (девочки).

#### Лёгкая атлетика

1. Оценка усвоения: бег на результат (60 м).
2. Оценка усвоения: прыжок с 7–9 шагов разбега.
3. Оценка усвоения техники: прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений в 6 классе.**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с разбега	360 и больше	330	270 и меньше	330 и больше	280	230 и меньше
Бег 60м	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Метание мяча 150г (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине				17	14	9

**Оценка усвоения техники:**

Баскетбол

1. Оценка усвоения: сочетание приемов: (*ведение – остановка – бросок*).
2. Оценка усвоения техники: сочетание ловли и передачи мяча.

Волейбол

1. Оценка усвоения техники: нижняя прямая подача мяча
2. Оценка усвоения техники: прием и передача мяча сверху двумя руками

Гимнастика

1. Оценка усвоения техники: опорный прыжок ноги врозь
2. Оценка усвоения техники: упражнений и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
3. Оценка техники усвоения упражнений и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
4. Оценка усвоения техники : акробатической комбинации
5. Оценка усвоения техники: выполнение упражнений и комбинации на гимнастических брусьях

Прикладно -ориентированная подготовка

- 1.Оценка подтягивания на результат.

Лёгкая атлетика

1. Бег на результат (60 м).
2. Оценка усвоения техники: метание малого мяча в коридоре 5-6м на дальность.
3. Оценка усвоения техники длительного бега

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений в 7 классе.**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0

Метание мяча 150г(м)	39	31	23	26	19	16
Бег 2000м	Без учёта времени					
Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	5			
Подтягивание на низкой перекладине				19	15	11

### Оценка усвоения техники:

#### Лёгкая атлетика

1. Оценка усвоения: метание малого мяча 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
2. Оценка усвоения: бег на результат (60 м).
3. Оценка усвоения техники выполнения прыжка в длину с разбега.
4. Оценка усвоения техники выполнения прыжков в высоту.
5. Оценка усвоения техники бега на 1500м.

#### Баскетбол

1. Оценка усвоения техники ведения мяча.
2. Оценка усвоения техники: сочетание ловли и передачи мяча.
3. Оценка усвоения техники: броска мяча бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.

#### Гимнастика с элементами акробатики

1. Оценка усвоения: упражнения на брусьях.
2. Оценка усвоения: подтягивания в висе.
3. Оценка усвоения техники выполнения опорного прыжка.
4. Оценка усвоения комбинации *акробатических упражнений*.
5. Оценка усвоения техники упражнений на бревне.
6. Оценка усвоения техники выполнения лазанья по канату.

#### Элементы единоборств

1. Оценка усвоения техники приёмов стойки и передвижения в стойке; захваты рук и туловища; освобождение от захватов.

### **Волейбол**

1. Оценка усвоения техники: передачи мяча сверху двумя руками.

2. Оценка усвоения техники: нижняя прямая подача мяча.

### **Футбол**

1. Оценка усвоения: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений в 8 классе.**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Метание мяча 150 гр (м)	42	37	28	27	21	17
Бег 3000м или Бег 2000м	Без учета времени					
	10.00	10.40	11.40	9.7	10.2	10.7
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	9 и больше	7	6 и меньше			
Подтягивание на низкой перекладине				19	15	11

### **Оценка усвоения техники:**

#### **Лёгкая атлетика**

1. Оценка усвоения: метание малого мяча 150 г с места на дальность

2. Оценка усвоения: бег на результат 60 м.

3. Оценка усвоения техники прыжка в длину с разбега.

4. Оценка усвоения техники: прыжок в высоту.
5. Оценка усвоения техники бега на 3000м или 2000м

### **Баскетбол**

1. Оценка усвоения техники: сочетание ловли , передачи и ведения мяча.
2. Оценка усвоения техники: броска двумя руками в прыжке.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

1. Оценка усвоения: упражнения на брусьях.
2. Оценка усвоения: подтягивания в висе.
3. Оценка усвоения техники выполнения: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).
4. Оценка усвоения техники акробатических упражнений: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

### **Элементы единоборств**

1. Оценка усвоения техники приёмов: стойки и передвижения в стойке.
2. Оценка усвоения техники приёмов: захваты рук и туловища; освобождение от захватов.

### **Волейбол**

1. Оценка усвоения техники нижней прямой подачи мяча; приём подачи.
2. Оценка усвоения техники прямого нападающего удара.

### **Футбол**

1. Оценка усвоения техники владения мячом, перемещений; удара по воротам.

### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений в 9 классе.**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	14.8	15.4	16.00	17.00	17.5	18.3
Метание мяча 150г	45	40	31	28	23	18

(м)						
Бег 3000м или	Без учёта времени					
	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
Бег 2000м						
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	10	8	7			

### **Оценка усвоения техники:**

#### **Лёгкая атлетика**

1. Оценка усвоения: метание малого мяча 150 г с места на дальность
2. Оценка усвоения техники бега на 2000м или 3000м
3. Оценка усвоения: бег на результат 60 м.
4. Оценка усвоения техники прыжка в длину с разбега.
5. Оценка усвоения техники: прыжок в высоту.

#### **Баскетбол**

1. Оценка техники выполнения сочетание ловли, передачи и ведения мяча.
2. Оценка техники выполнения броска одной и двумя руками в прыжке.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

1. Оценка усвоения: упражнения на брусьях
2. Оценка усвоения: подтягивания в висе
3. Оценка усвоения техники выполнения опорного прыжка
4. Оценка техники выполнения комбинации акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд

#### **Элементы единоборств**

1. Оценка усвоения техники приёмов стойки и передвижения в стойке
2. Оценка усвоения техники приёмов захваты рук и туловища; освобождение от захватов

## **Волейбол**

1. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча
2. Оценка техники выполнения прямого нападающего удара.

## **Футбол**

1. Оценка усвоения техники владения мячом, перемещений; удара по воротам.