

Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя школа № 3

«Утверждаю»
Руководитель ОУ:
директор МБОУ Андреевской СШ №3
Приказ от 30.08.2022 г. № 128
Геращенко Е.Н./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования: основное общее образование (9 класс)

Количество часов: 65 (праздничные дни- 23.02.2023 г., выходные дни-
07.03.2023г.)

Учитель: Московченко Вера Владимировна

Программа разработана на основе: Программы курса «Физическая культура»

/Авторы: Лях В.И./ Москва, Просвещение, 2014 г.

Содержание

1. Общая характеристика учебного курса.
2. Место учебного курса в учебном плане.
3. Содержание курса.
4. Тематическое планирование.
5. Календарно-тематическое планирование.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса.
7. Результаты освоения курса «Физическая культура» в 9 классе.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

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

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

• *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической

культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного — быстрым, слабого — сильным, всегда жалующегося на усталость — выносливым, болезненного — здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов — внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура — это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения — все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические

качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 350 часов: в 5 – 8 классах по 70 часов, 9 класс -70

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Плавание» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- лично-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега *3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Плавание.

- старты;

- повороты;

- ныряние ногами и головой;

- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

Развитие выносливости

- повторноепроплавание отрезков;
- игры и развлечения на воде

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (9 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	02.09	02.09
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	07.09	07.09
	Совершенствования					09.09	09.09
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный Входной контроль	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» — 9,1 с; д.: «5»- 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.	Комплекс 1	14.09	14.09
Прыжок в длину.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;	Текущий	Комплекс 1	16.09	16.09

Метание малого мяча (3 ч)		на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	метать мяч на дальность с места и с разбега				
	Комплексы й	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Компл екс 1	21.09	21.09
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М: 420-400-380 см, д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	Компл екс 1	23.09	23.09
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексы й	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Компл екс 1	28.09	28.09
	Комплексы й	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Компл екс 1 9	30.09	30.09
Кроссовая подготовка (7 ч)							
Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (10ч)	Комплек сный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Ко мплекс 1	05.10	05.10
	Совершенст вования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компл екс 1	07.10	07.10
	Соверше нствования	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости				12.10	12.10
Совершенст вования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компл екс 1	14.10	14.10	

		Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости					
Совершенствования		Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс I	19.10	19.10
Совершенствования						21.10	21.10
Совершенствования							
Совершенствования		Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)*	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования							
Учетный		Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Комплекс 1	02.11	02.11

Гимнастика (12 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	09.11	09.11
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	11.11	11.11

		Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям					
	Комплексы	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	16.11	16.11
	Комплексы					18.11	18.11
	Комплексы					23.11	25.11
	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:	Комплекс 2	02.12	02.12
Опорный прыжок. строевые упражнения. (6 ч)	Комплексы	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Текущий	Комплекс 2	07.12	07.12
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Текущий	Комплекс 2	09.12	09.12
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Текущий	Комплекс 2	14.12	14.12
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс 2	16.12	16.12

	вования	по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;		екс 2		
	Совершенствования					21.12	21.12
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2	23.12	23.12
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	28.12	28.12
	Комплексный					11.01	11.01
	Комплексный					13.01	13.01
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	18.01	18.01
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2	20.01	20.01
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2	25.01	25.01

Спортивные игры (30 ч)							
Волейбол (12 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения трока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	27.01	27.01
	Совершенст вования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	01.02	01.02
	Совершенст вования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Компл екс 3	03.02	03.02
	Совершенст вования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс	08.02	08.02
	Комплексны й	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Компл екс 3	10.02	10.02

Совершенство	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	применять в игре технические приемы			15.02	15.02
Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах, Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3	17.02	17.02
Совершенство					22.02	22.02
Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	24.02	24.02
Совершенство					Комплекс 3	01.03
Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	03.03	03.03
Комбинированный					Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи
Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-					

		ю зону. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	15.03	15.03
	Совершенствования					17.03	17.03
Баскетбол (18ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. ТБ на уроках	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	05.04	05.04
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс 3	07.04	07

Комплексы й	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		а		
Комплексы й	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	12.04	12..04
Совершенст вования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	14.04	14.04
Совершенст вования					14.04	14.04
Совершенст вования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	19.04	19.04
Совершенст вования					Оценка техники штрафного броска	21.04
Совершенст вования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	26.04	26.04
Совершенст вования					28.04	28.04
Комплексы й	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Компл екс 3		
Совершенст	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь; играть в	Текущий	Компл	28.05	28.05

	воания Совершенст воания	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра	баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		екс 3		
	Комплексны й	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	05.03	05.03
	Комплексны й	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	06.03	06.03
	Комплексны й	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3	07.03	07.03
Комплексны й	12.03					12.03	
Комплексны й	13.03					13.03	
	Комплексны й	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросокодной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	Компл екс 3		
Комплексны							

	й	в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	технические приемы				
	Комплексы	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	»	
	й	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра					
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	14.03	14.03
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3	19.03	19.03
	Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра					
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комплексы	Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	20.03	20.03
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	21.03	21.03
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	02.04	02.04
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4	03.04	03.04

	Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компле кс 4	04.04	04.04
	Совершенство вания					09.04	09.04
	Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компле кс 4	10.04	10.04
	Учетный	Бег на результат (3000 м -м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Компле кс 4	11.04 16.04 17.04	11.04 16.04 17.04
<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>							
Бег на средние дистанции (3 ч)	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Компле кс 4	18.04	18.04
	Комплексный					М.: 8,30-9,00-9,20 мин;	23.04
	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Компле кс 4	
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4	24.04	24.04
	Комплексны й	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (7(1-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4	25.04	25.04
	Комплексны й	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компл екс 4	30.04	30.04

		скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям					
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	07.05	07.05
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4»-8,9 с; «3» - 9,1 с; д.: «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с;	Комплекс 4	08.05	08.05
Прыжок в длину. Метание малого мяча в неподвижную цель (4 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с 11—13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	14.05	14.05
	Комплексный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	15.05	15.05
	Комплексный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4	16.05	16.05
		Зачетное занятие(практический зачет)				21.05	21.05
		Зачетное занятие				22.05	22.05
		Зачетное занятие				23.05	23.05

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос.акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г.ISBN 978-5-09-024337-7
5. БреевМ.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN978-5-346-02675-4

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

I. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Согласовано
протокол заседания
методического совета
МБОУ Андреевской СШ № 3
от 24.08.2021 г. №1
_____ Синько Н.А.

Согласовано
заместитель директора
по УР
_____ Синько Н.А.
_____ 24 августа 2021 г.

Планируемые результаты

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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр 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.