

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Спицинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР

_____ г
_____/_____

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 30.08.18г. №52
директор



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
8 класс
на 2018 -2022 учебный год**

Учитель: Оськина Вера Александровна

**п. Спицинский
- 2018 г.-**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена **на основе:**

- *государственного образовательного стандарта* (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»),

- *приказа* Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры

- *примерной программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов»* В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

Цели физического воспитания:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физических качеств;
- освоение определённых двигательных действий;
- развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данных целей связано с решением следующих образовательных **задач** физического воспитания учащихся 7 класса, которые направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;

- на содействие гармоническому развитию выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: *базовую и вариативную*.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на преподавание предмета «Физическая культура» отводится 105 часов в год. Согласно годовому календарному графику и расписанию учебных занятий нахождение учебного материала по плану в 8 классах **105 часа**.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся 8 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VII
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	24
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	105

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально – психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

Подвижные игры.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Содержание тем урока	Виды деятельности
1	Лёгкая атлетика 25ч	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции.
		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Прыжки в длину с разбега, метание мяча 150гр.
		Бег на средние дистанции	Бег 500, 800, 1000м.
2	Кроссовая подготовка 18 ч	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег на выносливость до 20 мин.
3	Гимнастика 18ч	Висы. Строевые упражнения	Упражнения на перекладине, брусьях разновысоких.
		Опорный прыжок.	Опорные прыжки через гимнастического коня, козла.
		Акробатика. Лазание по канату	Акробатические упражнения. Лазание по канату.
4	Спортивные игры 45ч	Волейбол (18 ч)	Техника и тактика игры в волейбол.
		Баскетбол (27 ч)	Техника и тактика игры в баскетбол.

Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Требования к результату урока	Оборудование к уроку	Виды контроля на уроке	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
1	1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Беговая дорожка 10, 30, 60 м. эстафетные палочки, секундомер, сигнальный флажок. Кубики, конусы.	Текущий	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1
2	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Беговая дорожка 10, 30, 60 м. эстафетные палочки, секундомер, сигнальный флажок. Кубики, конусы.	Текущий	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Комплекс 1
3	3	Высокий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Беговая дорожка 10, 30, 60 м. эстафетные палочки, секундомер, сигнальный флажок. Кубики, конусы.	Текущий	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1
4	4	Финальное усилие. Эстафетный бег. Челночный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Беговая дорожка 10, 30, 60 м. эстафетные палочки, секундомер, сигнальный флажок. Кубики, конусы.	Текущий	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1
5	5	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Беговая дорожка 10, 30, 60 м. эстафетные палочки, секундомер, сигнальный флажок. Кубики, конусы.	<u>Учётный мальчики</u> 9,5 - 9,8 - 10,2 с.; <u>девочки</u> 9,8 - 10,4 -	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Комплекс 1

					10,9 с.		
6	1	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Яма для прыжков, теннисные мячи, Рулетка, флажки.	Текущий	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комплекс 1
7	2	Техника метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Яма для прыжков, мячи для метания 150 гр. Рулетка, флажки.	Текущий	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 1
8	3	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Яма для прыжков, мячи для метания 150 гр. Рулетка, флажки.	Текущий	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 1
9	4	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Яма для прыжков, мячи для метания 150 гр. Рулетка, флажки.	Учётный м 360-340 -320 д 340- 320 -300	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Комплекс 1
10	1	Техника бега на средние дистанции.	Уметь: пробегать 1500 м, 2000м.	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (1500 м, 2000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Комплекс 1
11	2	Техника бега на средние дистанции.	Уметь: пробегать 1500 м, 2000м.	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Учётный Без учета времени	Бег (1500 м, 2000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Комплекс 1
12	1	Длительный бег. Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Комплекс 1
13	2	Длительный бег. Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
14	3	Преодоление препятствий. Игра	Уметь: бегать в	Беговая дорожка, поле для игры, бита,	Текущий	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	Комплекс 1

		«Лапта».	равномерном темпе (20 мин)	теннисный мяч, секундомер.		упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	
15	4	Преодоление препятствий. Игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 1
16	5	Преодоление препятствий. Игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 1
17	6	Преодоление препятствий. Игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
18	7	Развитие выносливости. Игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
19	8	Развитие выносливости. Игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Комплекс 1
20	9	Развитие выносливости. Бег 3000м.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Учётный м. 16,00 мин; д.19,00 мин	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Комплекс 1
21	1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Гимнастическая перекладина, брусья разновысокие. Гимнастические скамейки.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	Комплекс 2
22	2	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Гимнастическая перекладина, брусья разновысокие. Гимнастические скамейки. Гимнастические	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Комплекс 2

				палки.		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
23	3	Упражнения на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Гимнастическая перекладина, брусья разновысокие. Гимнастические скамейки. Гимнастические палки.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
24	4	Упражнения на перекладине. ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Гимнастическая перекладина, брусья разновысокие. Гимнастические скамейки. Гимнастические палки.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
25	5	Упражнения на перекладине. ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Гимнастическая перекладина, брусья разновысокие. Гимнастические скамейки. Гимнастические палки.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
26	6	Упражнения в висе. Подтягивание на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Гимнастическая перекладина, брусья разновысокие. Гимнастические палки.	Учётный м. 9–7–5 д 17–15–8	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Комплекс 2
27	1	Техника выполнения опорных прыжков.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Гимнастический конь, гимнастический козёл, подкидной мостик.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2

28	2	Опорные прыжки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Гимнастический конь, гимнастический козёл, подкидной мостик. Скакалки.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
29	3	Опорные прыжки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Гимнастический конь, гимнастический козёл, подкидной мостик. Мячи.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
30	4	Опорные прыжки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Гимнастический конь, гимнастический козёл, подкидной мостик. Мячи.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
31	5	Опорные прыжки. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Гимнастический конь, гимнастический козёл, подкидной мостик. Мячи.	Текущий	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
32	6	Опорные прыжки. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Гимнастический конь, гимнастический козёл, подкидной мостик. Мячи.	Учётный Оценка техники выполнения опорных прыжков	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2
33	1	Акробатические упражнения. ОРУ со скакалкой.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Гимнастические маты, канат, скакалки.	Текущий	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
34	2	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Гимнастические маты, канат, скакалки.	Текущий	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
35	3	Акробатические упражнения.	Уметь: выполнять акробатические	Гимнастические маты, канат. Мячи.	Текущий	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Комплекс 2

		Лазание по канату.	упражнения отдельно и в комбинации			ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	
36	4	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Гимнастические маты, канат, скакалки.	Текущий	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
37	5	Лазание по канату. Развитие силовых возможностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Гимнастические маты, канат, скакалки.	Текущий	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
38	6	Выполнение акробатической комбинации. Лазание по канату.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Гимнастические маты, канат, скакалки.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
39-41	1 2 3	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная площадка.	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
42-44	4 5 6	Техника передач мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная площадка.	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
45	7	Передачи мяча в парах через сетку. Приём мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная	Учётный Оценка техники передачи мяча над	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных.	Комплекс 3

			правилам	площадка.	собой во встречных колоннах		
46	8	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная площадка.	Текущий	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
47	9	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная площадка.	Текущий Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
48-50	10 11 12	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная площадка.	Текущий	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
51	13	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная площадка.	Учётный Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
52	14	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная площадка.	Учётный Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Комплекс 3

53-56	15 16 17 18	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Волейбольные мячи на пару учащихся. Волейбольная площадка.	Текущий	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
57-59	1 2 3	Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Передачи мяча.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Комплекс 3
60	4	Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Ведение мяча.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Комплекс 3
61	5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенств. физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Комплекс 3
62	6	Техника ведения мяча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Комплекс 3

						координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
63-64	7 8	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
65	9	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
66-68	10 11 12	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
69	13	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Комплекс 3
70-71	14 15	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
72-73	16 17	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных	Комплекс 3

		Учебная игра.				способностей.	
74-75	18 19	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Текущий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
76	20	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Учётный Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
77-78	21 22	Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Оценка техники штрафного броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
79-81	23 24 25	Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
82	26	Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи на пару учащихся. Баскетбольная площадка.	Учётный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Комплекс 3
83	1	Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 3

84	2	Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 3
85	3	Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 3
86	4	Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 3
87	5	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 3
88	6	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 3
89	7	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 3
90	8	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	Текущий	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс 3
91	9	Бег (3000 м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беговая дорожка, поле для игры, бита, теннисный мяч, секундомер.	м 16,00 мин; д 19,00 мин.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 3
92	1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Текущий	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 4
93	2	Бег на короткие дистанции, 30м.; 60м; челночный	Уметь: бегать с максимальной скоростью		Текущий	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 4

		бег.	(60 м)			Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	
94	3	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Текущий	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 4
95	4	Низкий старт. (20–40 м). Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Текущий	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 4
96	5	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		Учётный м 9,3 – 9,6 – 9,8 с.; д9,5 – 9,8 - 10,0 с.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 4
97-101	1 2 3 4 5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега		Текущий	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Комплекс 4
102	6	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега		Учётный Оценка техники прыжка в длину	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 4
103	7	Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега		Оценка метания мяча на дальность: м.: 40–35–31 м; д.: 35–30–28 м	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 4
104	8	Прыжок в высоту с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на		Текущий	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	

			дальность с разбега				
105		Итоговый урок					

Формы и средства контроля

Класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60м ст. с опор на одну руку	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
	Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
	Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
	Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90
6	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	23	20	15
	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2
	Прыжки через скакалку за 1 мин	95	85	80	115	105	100
7	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
	Бег 60м с низкого старта	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
	Прыжки в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105
8	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
	Метание мяча 150г с разбега	40	35	28	27	22	18
	Бег 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Прыжки через скакалку за 1 мин	115	105	100	125	115	110
9	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
	Бег 60м с низкого старта	8.4	9.2	10.0	9.5	10.0	10.5
	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
	Метание мяча 150г с разбега	45	40	31	30	28	18
	Бег 2000м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	125	120	110	130	120	115

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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 нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

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
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

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 определённый 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

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и ниже	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2	6,0—5,4	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,3	6,2—5,5	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5,и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положение стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

