

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ГОРОДА СЫЗРАНИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена

на заседании МО учителей
начальных классов и цикла
«Здоровье»

Протокол № 1
от 30.08.2021

Проверена

Заместитель директора по
УВР

Свечкова А.Н.
«30» августа 2021г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ
№ 10 г.Сызрани

И.В.Рушак Приказ № 909/ОД
от «30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

5-9 классы

г.Сызрань

Рабочая программа ГБОУ СОШ №10 г. Сызрани по физической культуре на уровне основного общего образования (5-9 классы) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 (с изменениями и дополнениями), основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани, на основе программы «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией В.И. Ляха.

Для реализации данной программы используется следующий УМК:

1. Виленский М.Я, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 кл. – М.: Просвещение;
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. – М.: Просвещение.

Место учебного предмета в учебном плане

В Учебном плане ООП ООО ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 5 классе 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, 6 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 7 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 8 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 9 классе 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Итого на уровне основного общего образования – 510 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, о способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта

бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.;

— в гимнастических и акробатических упражнениях:

выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперёд и назад, перекаты, стойку на руках, равновесие.

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

•демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

•владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

•владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

•владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

•понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

•понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

•бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

- приобретение умений планировать, контролировать оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение умения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения

содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную

деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости)

в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Предметные результаты

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	
---	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Основы знаний (в процессе урока).

Страницы истории. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости, координации движений, силы. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты. Кроссовая подготовка.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах. Развитие координации движений, выносливости.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.

6 класс

Основы знаний (в процессе урока).

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физической) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-

оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах. Развитие координации движений, выносливости.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.

7 класс

Основы знаний (в процессе урока).

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

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физической) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения

упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах. Развитие координации движений, выносливости.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.

Развитие двигательных способностей.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

8 класс

Основы знаний (в процессе урока)

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Адаптированная физическая культура. Спортивная подготовка.

Физическая культура человека. Характеристика возрастных половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития.

Способы двигательной деятельности. Планирование занятий физической

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-, оздоровительной деятельностью. Оценка техники движения, способы выявления ошибок в технике выполнения упражнений.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Висы. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах. Развитие координации движений, выносливости, скорости.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Учебные игры.

Развитие двигательных способностей.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

9 класс

Основы знаний (в процессе урока)

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Адаптированная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Характеристика возрастных половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении

двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития.

Способы двигательной деятельности. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движения, способы выявления ошибок в технике выполнения упражнений.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Освоение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Висы. Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах. Развитие координации движений, выносливости, скорости.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Учебные игры.

Тематическое планирование

№	Тема (раздел)	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (Модуля «Школьный урок»)
5 класс			
1.	Лёгкая атлетика	35	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и близких. Знание и соблюдение правил

			<p>безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремление управлять собственным эмоциональным состоянием. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
2.	Баскетбол	19	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и близких. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремление управлять собственным эмоциональным состоянием. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>
3.	Волейбол	19	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и близких. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного</p>

			поведения в информационной, интернет-среде. Установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремление управлять собственным эмоциональным состоянием. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
4.	Гимнастика	11	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и близких. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение
4.	Лыжная подготовка	18	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и близких. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремление управлять собственным эмоциональным состоянием. Применение на уроке групповой работы или работы в парах,

			которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
Итого		102	
6 класс			
1.	Лёгкая атлетика	35	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.
2.	Баскетбол	19	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.
3.	Волейбол	19	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила 67 Техника перемещения. 1 68 Передача мяча

			<p>сверху двумя руками впередвверх. 1 69 Передача мяча сверху двумя руками впередвверх. 1 общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.</p>
4.	Гимнастика	11	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).</p>
5.	Лыжная подготовка	18	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания</p>

			последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья
Итого		102	
7 класс			
1.	Лёгкая атлетика	35	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Владение первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
2.	Баскетбол	19	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы</p>

			<p>учебной дисциплины и самоорганизации. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Обладание первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
3.	Гимнастика	11	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и</p>

			<p>иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Обладание первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
4.	Лыжная подготовка	18	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Обладание первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
5.	Волейбол	19	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности человека в</p>

			<p>обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких. Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Владение первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
Итого		102	
8 класс			
1.	Лёгкая атлетика	35	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели</p>

2.	Баскетбол	19	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.</p>
3.	Гимнастика	11	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели</p>
4.	Лыжная подготовка	18	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой</p>

			<p>на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.</p>
5.	Волейбол	19	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.</p>
Итого		102	
9 класс			
1.	Лёгкая атлетика	35	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –</p>

			<p>инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других. Обладание первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
2.	Баскетбол	19	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других. Обладание первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и</p>

			другим людям.
3.	Гимнастика	11	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других. Обладание первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям</p>
4.	Лыжная подготовка	18	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие</p>

			цели. Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других. Обладание первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.
5.	Волейбол	19	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. Проявление понимания последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Умение осознавать эмоциональное состояние свое и других. Обладание первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям
Итого 102 ч			
Всего 510 ч			

Демонстрационные контрольно-измерительные материалы

1. Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	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 3/10м,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	Прыжки 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 менее	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 положения сидя, 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(мальчики), раз; на низкой перекладине из виса лежа(девочки), раз	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

1.1 Критерии оценивания физической подготовленности.**5 класс**

Виды нормативов		«5»	«4»	«3»
Бег 30 м., сек.	м	5,3	6,1	6,2
	д	5,4	6,2	6,3
Бег 60 м., сек.	м	10,3	11,1	11,2
	д	10,8	11,6	11,7
Бег 300 м., мин.	м	1,05	1,17	1,22
	д	1,07	1,21	1,25
Бег 1000м, мин.	м	4,45	6,45	6,46
	д	5,20	7,20	7,21
6-минутный бег, м	м	1300	1000-1100	900
	д	1100	850-1000	700
Челночный бег 3х10м, сек.	м	8,5	8,7	9,0
	д	8,9	9,1	9,4
Прыжок в длину с места, см.	м	180	150	135
	д	165	145	135
Прыжки через скакалку за 15 сек., раз	м	36	34	30
	д	40	38	34
Прыжки через скакалку за 1 мин.. раз	м	85	76-84	90
	д	105	94	90
Сгибание и разгибание рук, раз	м	14	13	8
	д	10	9	6
Подтягивание, раз	м	7	4	3
	д	14	11	9
Наклон вперед из положения сидя, см.	м	10	6-8	1
	д	12,5	8-10	4
Подъём туловища из положения, лежа на спине 30сек., раз	м	22	21	11
	д	16	15	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамейке, см.	м	9	5	3
	д	13	6	4
Метание мяча (150гр), м	м	33	26	24
	д	22	18	16
Подъём туловища из положения, лежа на спине 1мин., раз	м	46	36	32
	д	40	30	28
Бег 1500м, мин.	м	6,50	8,05	8,20
	д	7,14	8,29	8,55

Бег 2000м, мин.	м	9,20	10,20	11,10
	д	10,40	12,10	13,00
Штрафные броски	м	5	4	3
	д	4	3	2

6 класс

Виды нормативов		«5»	«4»	«3»
Бег 30 м., сек.	м	5,2	5,9	6,0
	д	5,3	6,0	6,1
Бег 60 м., сек.	м	9,7	10,9	11,0
	д	10,2	11,4	11,5
Бег 300 м., мин.	м	1,00	1,05	1,17
	д	1,05	1,10	1,19
Бег 1000м, мин.	м	4,30	6,30	6,31
	д	5,0	7,10	7,11
6-минутный бег, м	м	1350	1100-1200	950
	д	1150	900-1050	750
Челночный бег 3x10м, сек.	м	7,9-8,3	8,7	9,0
	д	8,2-8,8	9,1	9,4
Прыжок в длину с места, см.	м	180	160	150
	д	165	145	135
Прыжки через скакалку за 20 сек., раз	м	40	38	34
	д	46	44	40
Прыжки через скакалку за 1 мин.	м	95	85	80
	д	115	105	100
Сгибание и разгибание рук, раз	м	28	18	13
	д	14	9	7
Подтягивание, раз	м	7	4	3
	д	17	11	9
Наклон вперед из положения сидя, см.	м	10	6-8	2
	д	16	9-11	5
Подъём туловища из положения, лежа на спине 30сек., раз	м	23	20	18
	д	17	16-11	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамейке, см.	м	9	5	3
	д	13	6	4
Метание мяча (150гр), м	м	33	26	24
	д	22	18	16
Подъём туловища из	м	46	36	32

положения, лежа на спине 1 мин., раз	д	40	30	28
Бег 1500м, мин.	м	6,50	8,05	8,20
	д	7,14	8,29	8,55
Бег 2000м, мин.	м	9,20	10,20	11,10
	д	10,40	12,10	13,00
Штрафные броски	м	5	4	3
	д	4	3	2

7 класс

Виды нормативов		«5»	«4»	«3»
Бег 30 м., сек.	м	5,0	5,8	5,9
	д	5,2	5,9	6,0
Бег 60 м., сек.	м	9,4	10,6	10,7
	д	9,8	11,0	11,1
Бег 300 м., мин.	м	57	1,11	1,12
	д	1,01	1,15	1,16
Бег 1000м, мин.	м	4,20	6,15	6,16
	д	5,00	7,00	7,01
6-минутный бег, м	м	1400	1250	1000
	д	1200	1100	800
Челночный бег 3x10м, сек.	м	7,8	8,3	8,4
	д	8,2	9,0	9,2
Прыжок в длину с места, см.	м	195	160	150
	д	170	145	140
Прыжки через скакалку за 20 сек., раз	м	50	48	46
	д	52	50	48
Прыжки через скакалку за 1 мин.	м	105	95	90
	д	120	110	105
Сгибание и разгибание рук, раз	м	20	19	18
	д	16	15	14
Подтягивание, раз	м	8	6	1-3
	д	16	12	10
Наклон вперед из положения сидя, см.	м	9	5-7	2
	д	18	10-12	6
Подъём туловища из положения, лежа на спине 30сек., раз	м	24	22	19
	д	18	12	11

Наклон вперёд из положения стоя на гимнаст. скамейке, см.	м	11	6	4
	д	15	8	5
Метание мяча (150гр), м	м	38	32	28
	д	25	19	17
Подъём туловища из положения, лежа на спине 1мин., раз	м	47	37	33
	д	41	32	29
Бег 2000м, мин.	м	8,12	9,42	10,02
	д	10,02	11,42	12,12
Бег 3000м, мин.	м	13,02	14,52	15,22
Штрафные броски	м	6	4-5	3
	д	5	4	3

8 класс

Виды нормативов		«5»	«4»	«3»
Бег 30 м., сек.	м	4,8	5,5	5,8
	д	5,1	5,9	6,1
Бег 60 м., сек.	м	8,3-9,2	9,7	10,5
	д	9,7-9,9	10,5	10,7
Бег 400 м., мин.	м	1,18	1,30	1,45
	д	1,31	1,45	1,58
Бег 1000м, мин.	м	4,05	4,35	5,05
	д	4,30	5,00	5,20
6-минутный бег, м	м	1450	1300	1050
	д	1250	1150	850
Челночный бег 3x10м, сек.	м	8,0	8,7	9,0
	д	8,8	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, см.	м	210	180	160
	д	175	160	145
Прыжки через скакалку за 25 сек., раз	м	56	54	52
	д	62	60	58
Прыжки через скакалку за 1 мин.	м	115	105	100
	д	125	115	110
Сгибание и разгибание рук, раз	м	25	20	15
	д	14	13	9
Подтягивание, раз	м	9-10	7	4
	д	17	12	10

Наклон вперёд из положения сидя, см.	м	11	7-9	3
	д	20	12-14	7
Подъём туловища из положения, лежа на спине 30сек., раз	м	25	23	21
	д	23	21	19
Наклон вперёд из положения стоя на гимнаст. скамейке, см.	м	11	6	4
	д	15	8	5
Метание мяча (150гр), м	м	39	33	29
	д	26	20	18
Подъём туловища из положения, лежа на спине 1мин., раз	м	48	38	34
	д	42	33	30
Бег 2000м, мин.	м	8,11	9,41	10,01
	д	10,01	11,41	12,11
Бег 3000м, мин.	м	13,01	14,51	15,21
Штрафные броски	м	6	4-5	3
	д	5	4	3

9 класс

Виды нормативов		«5»	«4»	«3»
Бег 30 м., сек.	м	4,7	5,3	5,5
	д	5,0	5,8	6,0
Бег 60 м., сек.	м	8,2-8,9	10,0	10,5
	д	9,6-9,8	11,00	11,1
Бег 400 м., мин.	м	1,16	1,27	1,42
	д	1,28	1,43	1,55
Бег 1000м, мин.	м	3,55	4,10	4,25
	д	4,25	4,45	5,10
6-минутный бег, м	м	1500	1150-1250	1100
	д	1300	1050-1200	900
Челночный бег 3x10м, сек.	м	8,0	8,7	9,0
	д	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, см.	м	215	190	170
	д	180	160	150
Прыжки через скакалку за 25 сек., раз	м	58	56	54
	д	66	64	62
Прыжки через скакалку за 1 мин.	м	125	120	110
	д	130	125	115

Сгибание и разгибание рук, раз	м	28	24	20
	д	15	10	8
Подтягивание, раз	м	10	8	6
	д	16	12	10
Наклон вперёд из положения, сидя, см.	м	12	8-10	4
	д	20	12-14	7
Наклон вперёд из положения стоя на гимнаст. скамейке, см.	м	11	6	4
	д	15	8	5
Метание мяча (150гр), м	м	40	34	30
	д	27	21	19
Подъём туловища из положения, лежа на спине 1мин., раз	м	49	39	35
	д	40	35	31
Бег 2000м, мин.	м	8,10	9,40	10,00
	д	10,00	11,40	12,10
Бег 3000м, мин.	м	13,00	14,50	15,20
Подъём туловища из положения, лежа на спине 30сек., раз	м	29	27	25
	д	25	23	21
Нижние передачи над собой, раз	м/д	15	10	5
Верхние передачи над собой, раз	м/д	15	10	5
Нижняя прямая подача(3 подачи)	м	3	4	1
	д	3	2	1
Штрафные броски	м	7	5-6	4
	д	6	4-5	3

2.Критерии оценивания

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, включёнными 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.

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.

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 программы: 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.