

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 13  
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области  
(ГБОУ СОШ № 13)

Рассмотрено:  
на заседании МО  
Протокол № 1 от 30.08.18  
Руководитель МО  
Алексеева Е.Д. *Е.Д.*

Согласовано:  
зам. директора по УВР  
Елуферьева О.А. *Елуферьева*  
" 03 " 09 2018 г.

Утверждаю:  
директор  
Шипилин К.Ф. *Шипилин*  
" 03 " 09 2018 г.



Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 8 – 9 классов

Сроки реализации программы – 2 года  
Разработчик программы: Соловова И.В., Дегтерева Е.А.  
Год разработки программы – 2018

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха (М.: Просвещение, 2014г.).

Программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на учащихся 8-9 классов общеобразовательной школы.

Программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Региональный компонент. 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 счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### **Цели:**

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Используемый учебно – методический комплект:

учебник: Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.

## Общая характеристика учебного предмета

### Структура и специфика предмета:

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля*

#### **Естественные основы**

*8-9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возраст – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы**

*8-9 класс.* 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**

*8-9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### **Приёмы закаливания**

*8-9 класс.* Пользование баней.

#### **Волейбол**

*8-9 классы.* 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**

*8-9 классы.* 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**

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **Лёгкая атлетика**

*8-9 классы.* Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Лыжная подготовка**

*8-9 классы.* Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Основная форма организации учебного процесса – классно – урочная система.

Приоритетные виды и формы контроля: зачет, тестирование

Несмотря на то, что основной формой организации учебного процесса является классно – урочная система в процессе обучения физической культуры используются *информационно-коммуникационные технологии, и игровые технологии.*

Благодаря использованию *ИКТ* на уроке у учащихся задействованы все каналы восприятия - зрительный, механический, слуховой и эмоциональный, а, следовательно, повышается уровень усвоения учениками материала. В связи с этим данный вид технологии применяется наиболее часто. При:

- объяснении нового материала используются
  - авторские мультимедийные учебно-дидактические презентации;
  - видеоресурсы;

Используемые в процессе обучения *игры* позволяют

- проводить уроки в нетрадиционной форме;
- разнообразить форму подачи, усвоения и контроля изучаемого материала;
- привить интерес к предмету.

### Место учебного предмета в учебном плане

Школьный учебный план предусматривает изучение предмета «Физическая культура» в рамках предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» в следующем объеме:

Класс	количество	
	учебных недель	часов в год
8 «А»	34	102
8 «Б»	34	102
9 «А»	34	102
9 «Б»	34	102

Количество часов, отводимых на освоение практической части программы

Виды практических работ и контроля	8 класс	9 класс
Зачет	34	34
Тестирование	6	6
<b>Итого часов</b>	<b>40</b>	<b>40</b>



## Результаты освоения учебного предмета

«обучающийся научится»

### **Знания о физической культуре:**

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

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

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий, выявлять ошибки и своевременно устранить их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатических комбинаций из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2.«Обучающийся получит возможность научиться»:

### **Знания о физической культуре:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуал 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.

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолеть естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видах спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***



- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

•поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области физической культуры:***

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 8 класса**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Легкая атлетика	25	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 60 метров. Челночного бега с предметами, бега с изменением направления и скорости. Выполнять бег в равномерном темпе 2000 м. без учета времени, и 1500 м., и от 7-15 минут на время. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. После быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину.	Зачет Тестирование
2.	Волейбол	15	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение перемещений в стойке, остановки, ускорения, передач мяча сверху, снизу двумя руками в парах. То же через сетку. Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку, прием мяча с подачи. Верхнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров. Играть по упрощенным правилам волейбола.	Зачет Тестирование
3.	Гимнастика	21	Ознакомление с теоретическими сведениями. Изучение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой. Выполнение акробатической комбинации из пяти элементов. Выполнять норматив поднимания туловища за 1 минуту. Выполнение комбинации на бревне из пяти элементов. Выполнять норматив прыжков через скакалку за 1 минуту. Выполнение подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Сдача норматива наклона вперед из положения сидя. Выполнение лазанья по шесту, (мальчики) на время.	Зачет Тестирование
4.	Лыжная подготовка	20	Ознакомление с теоретическими сведениями.	Зачет

			<p>Выполнение лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов, перехода с попеременных ходов на одновременные, применять при прохождении дистанции на время.</p> <p>Изучение эстафеты с преодолением препятствий.</p>	Тестирование
5.	Баскетбол	21	<p>Ознакомление с теоретическими сведениями.</p> <p>Освоение ведения мяча с изменением направления и скорости, ловли и передач мяча в парах, тройках со сменой мест, после перемещений с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Освоение взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Выполнение бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Играть по упрощенным правилам баскетбола.</p>	Зачет Тестирование

### Календарно - тематическое планирование для учащихся 8 класса

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Особая форма проведения урока	Материально – техническое обеспечение урока	
					оборудование	функции
1.	сентябрь 1 неделя	Правила по Т.Б (лёгкая атлетика). Беседа на тему: Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	1	теория		
2.	сентябрь 1 неделя	Низкий старт, стартовый разгон.	1		1.1.1, 1.1.12	Измерение времени. Объяснение.
3.	сентябрь 1 неделя	Бег 60 метров	1		1.1.1	Измерение времени
4.	сентябрь 2 неделя	Бег 60 метров.	1	зачет		
5.	сентябрь 2 неделя	Бег 2000 метров без учета времени.	1			
6.	сентябрь 2 неделя	Бег 1500 метров.	1	зачет		
7-8.	сентябрь 3 неделя	Метание малого мяча	2	зачет	1.1.2, 1.1.11	Измерение длины. Выполнение метания.
9.	сентябрь 3 неделя	Прыжок в длину.	1		1.1.2	Измерение длины.
10.	сентябрь 4 неделя	Прыжок в длину.	1	зачет		
11-12.	сентябрь 4 неделя	Челночный бег.	2	зачет	1.1.1	Измерение времени
13.	октябрь 1 неделя	Правила по Т.Б (волейбол).	1	теория		
14.	октябрь 1 неделя	Перемещения игроков на площадке	1			
15.	октябрь 1 неделя	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		1.1.3	Выполнение упражнений с мячами
16.	октябрь 2 неделя	Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1	зачет		
17-18.	октябрь 2 неделя	Передачи мяча двумя руками снизу в парах	2	зачет		

19-20.	октябрь 3 неделя	Передача и приём мяча в парах через сетку	2	зачет		
21.	октябрь 3 неделя	Нижняя прямая подача	1			
22-23.	октябрь 4 неделя	Верхняя прямая подача	2	зачет		
24.	октябрь 4 неделя	Приём мяча снизу после подачи	1			
25.	октябрь 5 неделя	Приём мяча снизу после подачи	1			
26-27.	октябрь 5 неделя	Учебная игра	2	игровая		
28.	ноябрь 2 неделя	Правила по Т.Б (гимнастика). Беседа на тему: «Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр».	1	теория		
29-30.	ноябрь 2 неделя	Строевые упражнения	2			
31-32.	ноябрь 3 неделя	ОРУ с отягощениями	2	зачет		
33.	ноябрь 3 неделя	Акробатика	1		1.1.5	Выполнение упражнений.
34-35.	ноябрь 4 неделя	Акробатика	2	зачет		
36.	ноябрь 4 неделя	Поднимание туловища	1			
37-38.	декабрь 1 неделя	Упр. в равновесии	2	зачет	1.1.6, 1.1.5	Выполнение упражнений. Страховка.
39.	декабрь 1 неделя	Прыжки через скакалку	1		1.1.9	Выполнение прыжков.
40.	декабрь 2 неделя	Прыжки через скакалку	1	зачет		
41-42.	декабрь 2 неделя	Висы и упоры	2	зачет	1.1.7, 1.1.5	Выполнение упражнений, Страховка.
43-44.	декабрь 3 неделя	Подтягивание	2	зачет		
45.	декабрь	Упражнения на гибкость	1			



	3 неделя					
46.	декабрь 4 неделя	Упражнения на гибкость	1	зачет		
47- 48.	декабрь 4 неделя	Лазание по шесту	2		1.1.8, 1.1.5	Выполнение упражнений. Страховка.
49.	январь 3 неделя	Правила по Т.Б (лыжная подготовка).Беседа на тему: « Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию».	1	теория		
50- 51.	январь 3 неделя	Одновременный бесшажный ход	2	зачет	1.1.10	Выполнение передвижения.
52- 53.	январь 4 неделя	Двухшажный ход	2	зачет		
54.	январь 4 неделя	Попеременный двухшажный ход	1			
55.	январь 5 неделя	Попеременный двухшажный ход	1	зачет		
56- 57.	январь 5 неделя	Переход с хода на ход	2	зачет		
58- 59.	февраль 1 неделя	Прохождение дистанции 3 км.	2	зачет	1.1.10, 1.1.1	Выполнение передвижения. Измерение времени.
60.	февраль 1 неделя	Спуски и подъемы	1		1.1.10	Выполнение передвижения.
61.	февраль 2 неделя	Спуски и подъемы	1			
62.	февраль 2 неделя	Торможение и повороты плугом	1			
63.	февраль 2 неделя	Поворот переступанием в движении	1			
64.	февраль 3 неделя	Поворот переступанием в движении	1	зачет		
65- 66.	февраль 3 неделя	Прохождение дистанции на время	2	зачет	1.1.10, 1.1.1	Выполнение передвижения. Измерение времени.
67- 68.	февраль 4 неделя	Эстафета, игры	2		1.1.10, 1.1.13	Выполнение передвижения. Выполнение передачи эстафеты.

69.	февраль 4 неделя	Правила по Т.Б (баскетбол). Беседа на тему: Правила и организация избранной игры.	1	теория		
70-71.	март 1 неделя	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2	зачет	1.1.4	Выполнение упражнений с мячами
72.	март 1 неделя	Передача мяча двумя руками от груди	1			
73.	март 2 неделя	Передача мяча двумя руками от груди	1	зачет		
74-75.	март 2 неделя	Передачи мяча в парах, тройках со сменной мест	2			
76-77.	март 3 неделя	Передачи мяча после перемещений	2	зачет		
78.	март 3 неделя	Взаимодействие двух игроков	1			
79-80.	апрель 1 неделя	Броски мяча по кольцу в движении после двух шагов	2	зачет	1.1.4	Выполнение упражнений с мячами
81.	апрель 1 неделя	Штрафные броски	1			
82.	апрель 2 неделя	Штрафные броски	1	зачет		
83-84.	апрель 2 неделя	Броски одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча	2	зачет		
85-86.	апрель 3 неделя	Броски двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции	2	зачет		
87.	апрель 3 неделя	Учебная игра	1	игровая		
88-89.	апрель 4 неделя	Учебная игра	2	игровая		
90.	апрель 4 неделя	Правила по Т.Б (лёгкая атлетика). Беседа на тему: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	теория		
91-92.	май 1 неделя	Бег от 7 до 15 минут	2		1.1.1	Измерение времени

93.	май 1 неделя	Прыжки в длину	1		1.1.2	Измерение длины
94.	май 2 неделя	Прыжки в длину	1	зачет		
95- 96.	май 2 неделя	Метание малого мяча	2	зачет	1.1.2, 1.1.11	Измерение длины. Выполнение метания.
97- 98.	май 3 неделя	Бег 1500 метров.	2	зачет	1.1.1	Измерение времени
99.	май 3 неделя	Бег 60 метров с низкого старта	1			
100.	май 4 неделя	Бег 60 метров с низкого старта	1	зачет		
101- 102.	май 4 неделя	Эстафетный бег	2		1.1.1, 1.1.13	Измерение времени. Выполнение передачи эстафеты.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 9 класса**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Легкая атлетика	25	<p>Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 60 метров. Челночного бега с предметами, бега с изменением направления и скорости. Выполнять бег в равномерном темпе 2000 м. мальчики, и 1500 м. девочки, на время. Бег до 20 минут. Метать малый мяч весом 150 г с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. После быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину.</p>	<p>Зачет Тестирование</p>
2.	Волейбол	15	<p>Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передач мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках через сетку. Выполнение приема мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхней прямой подачи мяча с расстояния 9 метров. Изучение прямого нападающего удара при встречных передачах. Играть по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>. Зачет Тестирование</p>
3.	Гимнастика	21	<p>Ознакомление с теоретическими сведениями. Изучение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Выполнение общеразвивающих упражнений мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами. Девочки: с обручами, большим мячом, тренажерами, палками. Выполнение акробатической комбинации из пяти элементов. Выполнение опорного прыжка через козла и норматива прыжков через скакалку за 1 минуту. Выполнение подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Выполнение комбинации на бревне из пяти элементов. Выполнять норматив поднимания туловища за 1 минуту. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной ампли-</p>	<p>Зачет Тестирование</p>

			<p>тудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Сдача норматива наклона вперед из положения сидя.</p> <p>Выполнение лазанья по шесту, (мальчики) на время.</p>	
4.	Лыжная подготовка	20	<p>Ознакомление с теоретическими сведениями.</p> <p>Выполнение лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов, перехода с попеременных ходов на одновременные, применять при прохождении дистанции на время.</p> <p>Выполнение эстафеты с преодолением препятствий.</p>	Зачет Тестирование
5.	Баскетбол	21	<p>Ознакомление с теоретическими сведениями.</p> <p>Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот ускорение).</p> <p>Освоение тактики позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Изучение тактики игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Выполнение бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 6,05 м в прыжке. Играть по упрощенным правилам баскетбола.</p>	Зачет Тестирование

### Календарно - тематическое планирование для учащихся 9 класса

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Особая форма проведения урока	Материально – техническое обеспечение урока	
					оборудование	функции
1	сентябрь 1 неделя	Правила по Т.Б (лёгкая атлетика). Беседа на тему: «Значение современных Олимпийских игр». разгон	1	теория		
2	сентябрь 1 неделя	Низкий старт до 30м, стартовый разгон.	1		1.1.1	Измерение времени
3	сентябрь 1 неделя	Бег 30,60 метров.	1			
4	сентябрь 2 неделя	Бег 30, 60 метров.	1	зачет		
5	сентябрь 2 неделя	Бег 2000 метров.	1			
6	сентябрь 2 неделя	Бег 1500 метров.	1	зачет		
7-8	сентябрь 3 неделя	Метание малого мяча	2	зачет	1.1.2, 1.1.11	Измерение длины, Выполнение метания.
9	сентябрь 3 неделя	Прыжок в длину.	1		1.1.2	Измерение длины
10	сентябрь 4 неделя	Прыжок в длину.	1	зачет		
11-12	сентябрь 4 неделя	Челночный бег.	2	зачет	1.1.1	Измерение времени
13	октябрь 1 неделя	Правила по Т.Б (волейбол).	1	теория		
14	октябрь 1 неделя	Перемещения игроков на площадке	1			
15	октябрь 1 неделя	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1		1.1.3	Выполнение упражнений с мячами.
16	октябрь 2 неделя	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	зачет		
17-18	октябрь 2 неделя	Передачи мяча двумя руками снизу в парах в тройке	2	зачет		

19-20	октябрь 3 неделя	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	2	зачет		
21	октябрь 3 неделя	Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой	1			
22-23	октябрь 4 неделя	Верхняя прямая подача	2	зачет		
24	октябрь 4 неделя	Нападающий удар.	1			
25	октябрь 5 неделя	Нападающий удар.	1	зачет		
26-27	октябрь 5 неделя	Учебная игра	2	игровая		
28	ноябрь 2 неделя	Правила по Т.Б (гимнастика).Беседа на тему: «Особенности развития избранного вида спорта».	1	теория		
29-30	ноябрь 2 неделя	Строевые упражнения.	2			
31	ноябрь 3 неделя	ОРУ. с предметами.	1			
32-33	ноябрь 3 неделя	Акробатика	2		1.1.5	Выполнение упражнений
34	ноябрь 4 неделя	Акробатика.	1	зачет		
35-36	ноябрь 4 неделя	Опорный прыжок	2	зачет	1.1.14, 1.1.15, 1.1.5	Выполнение упражнений. Страховка.
37-38	декабрь 1 неделя	Прыжки через скакалку	2	зачет	1.1.9	Выполнение упражнений
39	декабрь 1 неделя	Висы и упоры	1		1.1.7, 1.1.5	Выполнение упражнений. Страховка.
40	декабрь 2 неделя	Висы и упоры	1	зачет		
41	декабрь 2 неделя	Подтягивание	1			
42	декабрь 2 неделя	Упражнения в равновесии.	1		1.1.6, 1.1.5	Выполнение упражнений. Страховка.
43	декабрь	Упражнения в равновесии.	1	зачет		

	3 неделя					
44	декабрь 3 неделя	Поднимание туловища	1		1.1.5	Выполнение упражнений
45	декабрь 3 неделя	Упражнения на гибкость.	1			
46	декабрь 4 неделя	Упражнения на гибкость.	1	зачет		
47-48	декабрь 4 неделя	Лазание по шесту	2		1.1.8, 1.1.5	Выполнение упражнений. Страховка.
49	январь 3 неделя	Правила по Т.Б (лыжная подготовка). Беседа на тему: «Зимние Олимпийские игры».	1	теория		
50-51	январь 3 неделя	Одновременный одношажный ход.	2	зачет	1.1.10	Выполнение передвижения.
52-53	январь 4 неделя	Двухшажный ход	2	зачет		
54	январь 4 неделя	Попеременный двухшажный ход	1			
55	январь 5 неделя	Попеременный двухшажный ход	1	зачет		
56-57	январь 5 неделя	Переход с хода на ход	2			
58-59	февраль 1 неделя	Прохождение дистанции 3 км.	2		1.1.10, 1.1.1	Выполнение передвижения. Измерение времени.
60	февраль 1 неделя	Спуски и подъемы	1		1.1.10	Выполнение передвижения.
61	февраль 2 неделя	Спуски и подъемы	1	зачет		
62	февраль 2 неделя	Торможение и повороты плугом	1			
63	февраль 2 неделя	Коньковый ход	1			
64	февраль 3 неделя	Коньковый ход	1	зачет		
65-66	февраль	Прохождение дистанции на время	2	зачет	1.1.10, 1.1.1	Выполнение пере-



	3 неделя					движения. Измерение времени.
67-68	февраль 4 неделя	Эстафета	2		1.1.10, 1.1.13	Выполнение передвижения. Выполнение передачи эстафеты.
69	февраль 4 неделя	Правила по Т.Б (баскетбол). Беседа на тему: Терминология избранной спортивной игры.	1	теория		
70-71	март 1 неделя	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	2	зачет	1.1.4	Выполнение упражнений с мячами.
72	март 1 неделя	Позиционное нападение и Личная защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5)	1		1.1.4, 1.1.12	Выполнение упражнений с мячами. Объяснение.
73	март 2 неделя	Позиционное нападение и Личная защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5)	1			
74-75	март 2 неделя	Передачи мяча в парах, тройках со сменой мест	2	зачет	1.1.4	Выполнение упражнений с мячами.
76-77	март 3 неделя	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2	зачет		
78	март 3 неделя	Взаимодействие трех игроков	1		1.1.4, 1.1.12	Выполнение упражнений с мячами. Объяснение.
79-80	апрель 1 неделя	Броски мяча по кольцу в движении после двух шагов	2	зачет	1.1.4	Выполнение упражнений с мячами.
81	апрель 1 неделя	Штрафные броски. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1			
82	апрель 2 неделя	Штрафные броски. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	зачет		
83-84	апрель 2 неделя	Броски одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча	2	зачет		
85-86	апрель 3 неделя	Броски двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции	2	зачет		
87	апрель 3 неделя	Учебная игра	1	игровая		
88-89	апрель 4 неделя	Учебная игра	2	игровая		

90	апрель 4 неделя	Правила по Т.Б (лёгкая атлетика). Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1	теория		
91-92	май 1 неделя	Бег до 20 минут	2		1.1.1	Измерение времени
93	май 1 неделя	Прыжки в длину	1		1.1.2	Измерение длины
94	май 2 неделя	Прыжки в длину	1	зачет		
95-96	май 2 неделя	Метание малого мяча	2	зачет	1.1.2, 1.1.11	Измерение длины. Выполнение метания.
97-98	май 3 неделя	Бег 2000 м.	2	зачет	1.1.1	Измерение времени
99	май 3 неделя	Бег 60 м. с низкого старта	1			
100	май 4 неделя	Бег 60 м. с низкого старта	1	зачет		
101- 102	май 4 неделя	Эстафетный бег	2	зачет		

## Учебное оборудование по Физической культуре

– для практических занятий

Наименование	Код	Комплектация, назначение
<i>1.1. Комплект демонстрационных приборов по механике</i>		
Секундомер	1.1.1	Предназначен для измерения времени.
Рулетка	1.1.2	Предназначен для измерения длины.
Волейбольные мячи	1.1.3	Предназначены для занятий по волейболу.
Баскетбольные мячи	1.1.4	Предназначены для занятий по баскетболу.
Гимнастические маты	1.1.5	Предназначены для занятий акробатикой, и страховке при занятиях на гимнастических снарядах.
Гимнастическое бревно	1.1.6	Предназначен для выполнения упражнений на равновесие.
Гимнастическая перекладина	1.1.7	Предназначена для выполнения висов и упоров ,подтягивания.
Гимнастический шест	1.1.8	Предназначен для лазанья.
Скакалки	1.1.9	Предназначены для прыжков.
Лыжный инвентарь	1.1.10	Предназначен для занятий по лыжной подготовке
Малые мячи весом 150 гр.	1.1.11	Предназначены для метания на дальность.
Карточки	1.1.12	Предназначены для объяснения материала.
Эстафетные палочки	1.1.13	Предназначены для передачи эстафеты
Гимнастический козел	1.1.14	Предназначен для перепрыгивания.
Мостик	1.1.15	Предназначен для отталкивания.

## Контроль и оценивание предметных результатов КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки учащихся:

### I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в 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

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники 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
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>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 соревновании с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

## III. Владение способами

и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p><b>Учащийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за 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, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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.

**Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся средней школы (8 класс)**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3*10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		—	—	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		—	—	
Подтягивание в висе, раз	8	5		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 4 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 2000 м	—	—		13,00	14,00	
Кросс 3000 м	17,00	18,00		—	б/в	
Кросс 5000 м			—	б/в		

**Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся средней школы (9 класс)**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3*10 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200		—	—	
Подтягивание в висе, раз	9	6		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
Бег на лыжах 5 км	—	б/в		—	б/в	
Кросс 2000 м	9,10	9,45		12,40	13,50	
Кросс 3000 м	15,50	17,00	—	б/в		
Кросс 5000 м	—	б/в	—	б/в		