


Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Чернышева Д.А.

«01» 09 2016г

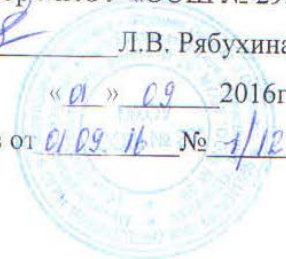
Утверждаю:

Директор МКОУ «ООШ № 29»

 Л.В. Рябухина

«01» 09 2016г

Приказ от 01.09.16 № 3/12



Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
на уровень основного общего образования

5-9 классы ФГОС ООО

Разработала: учитель физической культуры

Адеев С.А.

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой	1
	Легкая атлетика	14
2/1	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон	1
3/2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
4/3	Урок-соревнование	1
5/4	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1
6/5	Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1
7/6	Урок-соревнование.	1
8/7	Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1
9/8	Развитие скоростной выносливости.	1
10/9	Урок-соревнование	1
11/10	Развитие скоростно-силовых качеств. совершенствование метания мяча.	1
12/11	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
13/12	Составление плана занятий по спортивной подготовке.	1
14/13	Метание мяча на дальность.	1
15/14	Метание мяча на дальность.	
16/15	Урок-соревнование.	1
17/16	Бег до 5 мин. Общеразвивающие упражнения.	1
18/17	Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег.	1
19/18	Урок-соревнование.	1
20/19	Бег с препятствиями на местности.	1
21/20	Физические упражнения на развитие основных физических качеств - силы.	1
22/21	Бег до 5 минут. Круговая тренировка.	1

23/22	Физические упражнения на развитие выносливости.	1
24/23	Овладение техникой метания. Броски набивного мяча	1
	Баскетбол	3
25/1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
26/2	Вырывание и выбивание мяча	1
27/3	Игра по упрощенным правилам	1
	Знания о физической культуре	1
28/1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
	Гимнастика с основами акробатики	20
	<i>Организуящие команды и приёмы</i>	2
29/1	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
30/2	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	9
31-32/1-2	Кувырок вперед и назад	2
33-34/3-4	Стойка на лопатках	2
35-37/5-7	Акробатическая комбинация	3
38-39/8-9	Ритмическая гимнастика	2
	<i>Опорные прыжки</i>	3
40-42/1-3	Опорный прыжок	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).</i>	3
43/1	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1
44/2	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на	1

	месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	
45/3	Зачетная комбинация	1
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	3
46-48/1-3	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	3
	Знания о физической культуре	1
49/1	Физическое развитие человека	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
50-51/1-2	Попеременный душажный ход	2
52-53/3-4	Одновременный бесшажный ход	2
54-55/5-6	Подъём "полуёлочкой"	2
56-57/7-8	Торможение "плугом"	2
58-59/9-10	Повороты переступанием	2
60-61/11-12	Передвижение на лыжах до 3 км	2
	Спортивные игры	17
	Баскетбол	6
62/1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
63/2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
64/3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
65/4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
66/5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
67/6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
	Футбол	6

68/1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
69/2	Ведение мяча по прямой.	1
70/3	Удары по воротам;	1
71- 72/4-5	Комбинации из освоенных элементов техники.	2
73/6	Игра по упрощенным правилам.	1
	Волейбол	5
74/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
75/2	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
76-78/3-5	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3
	Знания о физической культуре	1
79/1	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1
	Волейбол	7
80-83/1-3	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3
84-86/4-6	Нижняя прямая подача	3
87/7	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
	Плавание	2
88/1	Правила техники безопасности на занятиях плаванием	1
89/2	Название упражнений и основные признаки техники плавания	1
	Легкая атлетика	14
	Беговые упражнения	8
90/1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1
91/2	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1
92/3	Скоростной бег до 40 м	1
93/4	Бег на результат 60 м	1

94/5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
95/6	Кроссовый бег	1
96/7	Бег 1000 м	1
97/8	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
98-100/1-3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3
	<i>Метание малого мяча</i>	3
101/1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
102/2	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
103/3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Резерв	3
	Всего:	105

6 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1/1	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1
	Легкая атлетика	14
	<i>Беговые упражнения</i>	8
2/1	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1
3/2	Скоростной бег до 50 м	1
4/3	Бег на результат 60 м	1
5/4	Высокий старт	1
6/5	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1

7/6	Кроссовый бег	1
8/7	Бег 1200 м	1
9/8	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
10-12/1-3	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3
	<i>Метание малого мяча</i>	3
13/1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
14/2	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
15/3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Спортивные игры	12
	<i>Баскетбол</i>	12
16/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17/2	Остановка двумя шагами и прыжком	1
18/3	Повороты без мяча и с мячом	1
19/4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
20/5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
21/6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
22/7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
23/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
24/9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
25/10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
26-27/11-	Вырывание и выбивание мяча	2

12		
28/13	Игра по упрощенным правилам	1
	Знания о физической культуре	1
29/1	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
	Гимнастика с основами акробатики	20
	<i>Организуемые команды и приёмы</i>	2
30	Построение и перестроение на месте.	1
31	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1
	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	9
32-33/1-2	Два кувырка вперед слитно	2
34-35/3-4	"мост" и положения стоя с помощью.	2
36-38/5-7	Акробатическая комбинация	3
39-40/8-9	Ритмическая гимнастика	2
	<i>Опорные прыжки</i>	3
41-43/1-3	Опорный прыжок	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчик-девочки).</i>	3
44-46/1-3	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>	3
47-49/1-3	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.	3

	<i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев - вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).	
	Знания о физической культуре	1
50	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
51-52/1-2	Одновременный двухшажный ход	2
53-54/3-4	Одновременный бесшажный ход	2
55-56/5-6	Подъём "ёлочкой"	2
57-58/7-8	Торможение и поворот упором	2
59-60/9-10	Игры на лыжах	2
61-62/11-12	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2
	Спортивные игры	17
	Баскетбол	6
63/1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
64/2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
65/3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
66/4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
67/5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
68/6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
	Футбол	6
69/1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед,	1

	ускорения, старты из различных положений.	
70/2	Ведение мяча по прямой;	1
71/3	удары по воротам;	1
72/4	комбинации из освоенных элементов техники.	1
73-74/5-6	игра по упрощенным правилам.	2
	Волейбол	5
75/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
76/2	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
77-79/3-5	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3
	Знания о физической культуре	1
80/1	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
	Волейбол	7
81-83/1-3	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3
84-86/4-6	Нижняя прямая подача	3
87/7	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
	Плавание	2
88/1	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1
89/2	Правила соревнований и определение победителей	1
	Легкая атлетика	14
	<i>Беговые упражнения</i>	8
90/1	Ускорение с высокого старта	1
91/2	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1
92/3	Скоростной бег до 50 м	1
93/4	Бег на результат 60 м	1
94/5	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
95/6	Кроссовый бег	1

96/7	Бег 1200 м	1
97/8	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
98-100/1-3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3
	<i>Метание малого мяча</i>	3
101/1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
102/2	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
103/3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, с положения сидя на полу, от груди	1
	Резерв	2
	Всего:	105

7 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1/1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
	Легкая атлетика	14
	<i>Беговые упражнения</i>	8
2/1	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3/2	Скоростной бег до 60 м	1
4/3	Бег на результат 60 м	1
5/4	Высокий старт	1
6/5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7/6	Кроссовый бег	1
8/7	Бег 1500 м	1
9/8	Челночный бег	1

	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
10-12/1-3	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3
	<i>Метание малого мяча</i>	3
13/1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
14/2	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
15/3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Спортивные игры	12
	<i>Баскетбол</i>	12
16/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17/2	Остановка двумя шагами и прыжком	1
18/3	Повороты без мяча и с мячом	1
19/4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
20/5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
21/6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
22/7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
23/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
24/9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
25/10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1
26/11	Вырывание и выбивание мяча	1

27/12	Игра по упрощенным правилам	1
	Знания о физической культуре	1
28/1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
	Гимнастика с основами акробатики	20
	<i>Организуемые команды и приёмы</i>	2
29/1	Построение и перестроение на месте.	1
30/2	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1
	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	9
31-32/1-2	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	2
33-34/3-4	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	2
35-37/5-7	Акробатическая комбинация	3
38-39/8-9	Ритмическая гимнастика	2
	<i>Опорные прыжки</i>	3
40-42/1-3	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>	3
43-45/1-3	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>	3

46-48/1-3	<p><i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °</p>	3
	Знания о физической культуре	1
49/1	Спортивная подготовка	1
	<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</i>	12
50-51/1-2	Одновременный одношажный ход	2
52-53/3-4	Подъём в гору скользящим шагом.	2
54-55/5-6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2
56-57/7-8	Поворот на месте махом.	2
58-59/9-10	Игры на лыжах	2
60-61/11-12	Передвижение на лыжах до 4 км	2
	Спортивные игры	17
	<i>Баскетбол</i>	6
62/1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
63/2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
64/3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
65/4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
66/5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1

67/6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
	Футбол	6
68/1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
69/2	Ведение мяча по прямой;	1
70/3	Удары по воротам;	1
71/4	Комбинации из освоенных элементов техники.	1
72-73/5-6	Игра по упрощенным правилам	2
	Волейбол	5
74/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
75/2	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
76-78/3-5	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3
	Знания о физической культуре	1
79/1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
	Волейбол	7
80-82/1-3	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3
83-85/4-6	Нижняя прямая подача	3
86/7	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
	Плавание	2
87/1	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Правила соревнований и определение победителей	1
88/2	Правила соревнований и определение победителей	1
	Легкая атлетика	14
	Беговые упражнения	8
89/1	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1

90/2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
91/3	Скоростной бег до 60 м	1
92/4	Бег на результат 60 м	1
93/5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
94/6	Кроссовый бег	1
95/7	Бег 1500 м	1
96/8	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
97-99/1-3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3
	<i>Метание малого мяча</i>	3
100/1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
101/2	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
102/3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Резерв	3
	Всего:	105

8 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1/1	Физическая культура в современном обществе.	1
	Легкая атлетика	14
	<i>Беговые упражнения</i>	8
2/1	Низкий старт до 30 м	1
3/2	Скоростной бег до 70 м	1
4/3	Бег на результат 60 м	1

5/4	Высокий старт	1
6/5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7/6	Кроссовый бег	1
8/7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1
9/8	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
10-12/1-3	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3
	<i>Метание малого мяча</i>	3
13/1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1
14/2	Метание малого мяча на дальность	1
15/3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Волейбол	12
16/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17/2	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол , встать, подпрыгнуть и др.)	1
18/3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
19/4	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
20-21/5-6	Передача над собой во встречных колоннах	2
22-23/7-8	Отбивание кулаком через сетку	2
24-25/9-10	Нижняя прямая подача	2
26-27/11-12	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	Знания о физической культуре	1
28/1	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1
	Гимнастика с основами акробатики	20

	<i>Организующие команды и приёмы</i>	2
29/1	Построение и перестроение на месте.	1
30/2	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1
	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	9
31-32/1-2	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2
33-34/3-4	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	2
35-37/5-7	Акробатическая комбинация	3
38-39/8-9	Ритмическая гимнастика	2
	<i>Опорные прыжки</i>	3
40-42/1-3	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>	3
43-45/1-3	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь. (мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	3
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>	3
46-48/1-3	<i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком	3

	другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °	
	Знания о физической культуре	1
49/1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
50-51/1-2	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2
52-54/3-5	Коньковый ход	3
55-56/6-7	Торможение и поворот "плугом"	2
57-58/8-9	Игры на лыжах	2
59-61/10-12	Передвижение на лыжах до 4,5 км	3
	Волейбол	6
62/1	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
63/2	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
64/3	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
65/4	Передача над собой во встречных колоннах	1
66/5	Отбивание кулаком через сетку	1
67/6	Нижняя прямая подача	1
	Плавание	2
68/1	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1
69/2	Правила соревнований, правила судейства.	1
	Баскетбол	9
70/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
71/2	Остановка двумя шагами и прыжком	1

72/3	Повороты без мяча и с мячом	1
73/4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
74/5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
75/6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
76/7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
77/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
78/9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
	Знания о физической культуре	1
79/1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1
	Баскетбол	3
80-81/1-2	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2
82/3	Штрафной бросок	1
	Футбол	6
83/1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	1
84/2	Удар по катящемуся мячу	1
85/3	Совершенствование техники ведения	1
86/4	Совершенствование техники ударов по воротам;	1
87-88/5-6	Игра в мини-футбол	2
	Легкая атлетика	13
	Беговые упражнения	7
89/1	Низкий старт до 30 м	1

90/2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
91/3	Бег на результат 60 м	1
92/4	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
93/5	Кроссовый бег	1
94/6	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1
95/7	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения</i>	3
96-98/1-3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3
	<i>Метание малого мяча</i>	4
99/1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1
100/2	Метание малого мяча на дальность	1
101-102/3-4	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	2
	Резерв	3
	Всего:	105

9 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1/1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
	Легкая атлетика	14
	<i>Беговые упражнения</i>	8
2/1	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
3/2	Скоростной бег до 70 м	1
4/3	Бег на результат 60 м	1

5/4	Высокий старт	1
6/5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
7/6	Кроссовый бег	1
8/7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1
9/8	Челночный бег	1
	Прыжковые упражнения	3
10-12/1-3	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3
	Метание малого мяча	3
13/1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1
14/2	Метание малого мяча на дальность	1
15/3	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Волейбол	12
16/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17/2	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
18/3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
19/4	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
20/5	Прием мяча отраженного сеткой	1
21/6	Отбивание кулаком через сетку	1
22/7	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
23/8	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
24-25/9-10	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	2
26-27/11-12	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
	Знания о физической культуре	2
28/1	Построение и перестроение на месте.	1
29/2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1
	Гимнастика с основами акробатики	20

	Организирующие команды и приёмы	2
30/1	Построение и перестроение на месте.	1
31/2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1
	Акробатические упражнения и комбинации	9
32-33/1-2	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2
34-35/3-4	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	2
36-38/5-7	Акробатическая комбинация	3
39-40/8-9	Ритмическая гимнастика (девочки)	2
	Опорные прыжки	3
41-43/1-3	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	3
	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	3
44-46/1-3	Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок. (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	3
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	3
47-49/1-3	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	3
	Знания о физической культуре	1
50/1	Восстановительный массаж	1

	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12
51-52/1-2	Попеременный четырехшажный ход	2
53-54/3-4	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
55-56/5-6	Преодоление контруклонов	2
57-58/7-8	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2
59-62/9-12	Передвижение на лыжах до 5 км	4
	Волейбол	7
63/1	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
64/2	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
65/3	Прием мяча отраженного сеткой	1
66/4	Отбивание кулаком через сетку	1
67/5	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
68/6	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
69/7	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
	Плавание	2
70/1	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1
71/2	Правила соревнований, правила судейства.	1
	Баскетбол	7
72/1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
73/2	Остановка двумя шагами и прыжком	1
74/3	Повороты без мяча и с мячом	1
75/4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
76/5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
77/6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
78/7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
	Знания о физической культуре	2

79/1	Проведение банных процедур	1
80/2	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
	Спортивные игры	9
	<i>Баскетбол</i>	5
81/1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
82/2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
83/3	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1
84/4	Штрафной бросок	1
85/5	Вырывание и выбивание мяча	1
	<i>Футбол</i>	4
86/1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
87/2	Удар по катящемуся мячу	1
88/3	Совершенствование техники ведения	1
89/4	Совершенствование техники ударов по воротам; Игра в мини-футбол.	1
	Легкая атлетика	14
	<i>Беговые упражнения</i>	8
90/1	Низкий старт до 30 м	1
91/2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1
92/3	Скоростной бег до 70 м	1
93/4	Бег на результат 60 м	1
94/5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1
95/6	Кроссовый бег	1
96/7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1
97/8	Челночный бег	1
	<i>Прыжковые упражнения</i>	2
98-99/1-2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	2
	<i>Метание малого мяча</i>	3
100/1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с	1

	12-14м, юноши - до 16 м)	
101/2	Метание малого мяча на дальность	1
102/3	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
	Всего:	102

Планируемые результаты учебного предмета

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений."

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.