

муниципальное общеобразовательное учреждение

Нагорьевская средняя школа



УТВЕРЖДЕНА

Директор

Утверд Воробьева Н.Н.

Приказ № 70-з-ОД от «30» августа 2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

в 9 классе

Учитель:

Воробьев Николай Сергеевич
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

2023-2024 уч. год

1. Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 9

Всего часов на изучение программы: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

1.1. Статус программы

Внеурочная деятельность учащихся по физической культуре в 9классе

- обеспечивает усвоение школьниками 9классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре в 9классах в редакции 2011г
- способствует развитию здоровья учащихся
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 9классе.

1.2. Назначение программы

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МОУ Нагорьевской СШ программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- для администрации МОУ Нагорьевской СШ программа является основанием для определения качества реализации общего образования;
- категория обучающихся: учащиеся 9 классов.
- сроки освоения программы: 1 год

1.3. Цель программы:

- освоение учащимися 9классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
- Письма Министерства образования и науки Ярославской области от 21.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации от 24.12.2009 г. № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

1.5. Учебно – методический комплекс

Класс: 9

Количество часов в неделю:1

| Программа | Учебники, учебные и методические пособия |
|--|---|
| Г.А.Колодницкий В.С.Кузнецов М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся | Колодницкий Г.А. кб1 Внеурочная деятельность учащихся, Баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика,: пособие для учителей и методистов. – М.:Просвещение, 2011 |

1.6. Особенности программы

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

1.7. Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

2. Содержание программы курса физкультуры в 9 классах.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Содержание данной рабочей программы при одном учебном уроке в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

3. Требования к уровню подготовки учащихся 9 классов по физической культуре.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, 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”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,2 | 9,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см | 12 | — |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки | 210 | 180 |

| | | | |
|----------------|--|-----------|-------------|
| | за головой, кол-во раз | — | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр .

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

4. Распределение учебного времени на различные виды программного материала

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------|
| | | Класс |
| | | 9 |
| 1. | Базовая часть | 34 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 3 |
| 1.3 | Спортивные игры (волейбол) | 6 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 12 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 6 |
| 1.6 | Гимнастика | 7 |

| № уроков | Разделы | Количество часов |
|--------------|-----------------------------|------------------|
| 1-7 30-34 | Легкая атлетика | 12 |
| 27-29 | Спортивные игры (баскетбол) | 3 |
| 8-13 | Спортивные игры (волейбол) | 6 |
| 21-26 | Лыжная подготовка | 6 |
| 14-20 | Гимнастика | 7 |

5. Календарно – тематическое планирование внеурочная деятельность учащихся по физической культуре в 9 классе –1 часа в неделю.

Количество: 34 ч.

Формы контроля: тестирование - 5 тестов
 фронтальный опрос - 2
 контрольные нормативы - 5

| №, тема | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования |
|---------------------------------------|---|---|-------------------------------|--|
| Лёгкая атлетика | | | | |
| 1.Беговые упражнения. Соревнования | Соревнования в беге на 1000м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют тактику бега | Соревнования в беге на 1000 м | Секундомер, флажки, мяч |

| | | | | |
|---|--|--|--------------|---|
| <p>2.Беговые упражнения. Челночный бег.</p> | <p>Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15мин</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | | <p>Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи)</p> |
| <p>3.Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.</p> | <p>Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12-14 м)</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> | | <p>Конусы, мелкие предметы для передачи эстафеты (кубики, скакалки, мячи)</p> |
| <p>4.Беговые упражнения. Круговая тренировка</p> | <p>Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения.</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Называют назначение упражнений, уметь применять их на</p> | <p>Зачет</p> | <p>Мел для разметки, конусы</p> |

| | | | | |
|---|--|---|----------------------------------|---|
| | | самостоятельных занятиях. | | |
| 5.Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной» | Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют специальные упражнения для самостоятельных занятий. | | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |
| 6.Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной». | Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств. | | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |
| 7.Прыжковые упражнения. Соревнования | Соревнования по прыжкам в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных | Соревнования по прыжкам в высоту | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |

| | | | | |
|--|--|--|---|---------------------------|
| | способом «Фосбери - флоп» | сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные результаты в условиях соревнований. | | |
| Волейбол | | | | |
| 8(1).Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу) | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Техника выполнения прямого нападающего удара | Мяч волейбольный, свисток |
| 9(2).Волейбол. Индивидуальное блокирование. | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | Мяч волейбольный, свисток |
| 10(3)Волейбол. Индивидуальное блокирование | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику | Техника блокирования (в начале, середине и конце сетки) | Мяч волейбольный, свисток |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | <p>набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.</p> | <p>безопасности.</p> | | |
| <p>11(4)Волейбол. Групповое блокирование</p> | <p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром (учителем). Групповое блокирование мяча наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p> | | <p>Мяч волейбольный, свисток</p> |
| <p>12(5).Волейбол. Групповое блокирование</p> | <p>Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Групповое блокирование мяча, наброшенного напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему. Групповое блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p> | <p>Техника выполнения двойного блока (в начале, середине и конце сетки).</p> | <p>Мяч волейбольный, свисток</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | волейбол. | | | |
| 13(6).Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | Мяч волейбольный, свисток |
| Гимнастика | | | | |
| 14(1).Акробатика. Лазанье. | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций. | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест. |
| 15(2).Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). | Полу шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Оценка лазанья по канату. | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина. |
| 16(3).Упражнения и комбинации на | Полу шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце- | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают | | Гимнастическое бревно, |

| | | | | |
|---|---|--|---|-----------------------------|
| гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). | вальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. | технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | | гимнастическая перекладина. |
| 17(4).Упражнения на гимнастических брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне и перекладине | Гимнастические брусья. |
| 18(5).Упражнения на гимнастических брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | Гимнастические брусья. |
| 19(6).Упражнения на гимнастических брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | | Гимнастические брусья. |

| | | | | |
|--|--|--|---|------------------------|
| 20(7).Упражнения на гимнастических брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций на брусьях. | Гимнастические брусья. |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 21(1).Передвижения на лыжах. Контр уклоны | Прохождение дистанции 3,5км. Преодоление контр уклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники преодоления контр уклонов | Лыжи, палки, ботинки. |
| 22(2).Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. | Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 *100 м Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации | | Лыжи, палки, ботинки. |

| | | | | |
|--|---|--|---|-----------------------|
| | | активного отдыха. | | |
| 23(3).Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. | Спуски и подъемы. Ускорения 5х200 м. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения спусков и подъемов. | Лыжи, палки, ботинки. |
| 24(4).Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета. | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4*300м. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | Лыжи, палки, ботинки. |
| 25(5).Передвижения на лыжах. Соревнования | Соревнования на дистанции 3 км | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации | Учет времени прохождения дистанции | Лыжи, палки, ботинки. |

| | | | | |
|---|--|--|---|------------------------------|
| | | активного отдыха. | | |
| 26(6).Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению. | Прохождение дистанции 4*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | Лыжи, палки, ботинки. |
| Баскетбол | | | | |
| 27(1).Баскетбол. Взаимодействия игроков. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники перехвата и накрывания мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. |
| 28(2).Баскетбол. Взаимодействия игроков. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | Свисток, баскетбольные мячи. |
| 29(3).Баскетбол. | Взаимодействие трех игроков в | Описывают технику игровых действий и приемов, | | Свисток, |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Взаимодействия игроков. | нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | | баскетбольные мячи. |
| Лёгкая Атлетика | | | | |
| 30(1).Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. | Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |
| 31(2).Беговые упражнения. Кроссовый бег. | Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |
| 32(3).Беговые упражнения. Кроссовый бег. | Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение | | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | горизонтальную цель | беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | метания, волейбольные), секундомер |
| 33(4).Беговые упражнения. Кроссовый бег. | Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |
| 34(5).Беговые упражнения. Эстафетный бег. | Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Подбирают упражнения для самостоятельных тренировок | | Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные, кубики |

6. Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

| | | | | | 1250— 1350 | | | 1050— 1200 | | |
|---|----------|---|--|----------|---------------|-----------|----------|---------------|-----------|-----------|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше | |
| | | | 12 | 2 | 6—8 | 10 | 5 | 9—11 | 16 | |
| | | | 13 | 2 | 5—7 | 9 | 6 | 10—12 | 18 | |
| | | | 14 | 3 | 7—9 | 11 | 7 | 12—14 | 20 | |
| | | | 15 | 4 | 8—10 | 12 | 7 | 12—14 | 20 | |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики) | 11 | 1 | 4—5 | 6 и выше | | | | |
| | | | 12 | 1 | 4—6 | 7 | | | | |
| | | | 13 | 1 | 5—6 | 8 | | | | |
| | | | 14 | 2 | 6—7 | 9 | | | | |
| | | | 15 | 3 | 7—8 | 10 | | | | |
| | | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11 | | | | 4 и ниже | 10—14 | 19 и выше |
| | | | | 12 | | | | 4 | 11—15 | 20 |
| | | | | 13 | | | | 5 | 12—15 | 19 |
| | | | | 14 | | | | 5. | 13—15 | 17 |
| | | | | 15 | | | | 5 | 12—13 | 16 |

Контрольные нормативы для учащихся 6-9 классов

| | | 6 класс | | | 7 класс | | | 8 класс | | | 9 класс | | |
|---|---|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок в длину с места | М | 155 | 165 | 175 | 170 | 185 | 195 | 175 | 190 | 205 | 180 | 200 | 215 |
| | Д | 150 | 158 | 166 | 150 | 160 | 170 | 155 | 165 | 175 | 160 | 170 | 180 |
| Прыжок в высоту | М | 95 | 105 | 115 | 100 | 110 | 120 | 105 | 115 | 125 | 110 | 120 | 130 |
| | Д | 90 | 95 | 105 | 90 | 100 | 110 | 95 | 105 | 115 | 100 | 110 | 120 |
| Метание мяча | М | 25 | 29 | 36 | 25 | 31 | 39 | 28 | 37 | 42 | 35 | 40 | 46 |
| | Д | 17 | 19 | 23 | 17 | 20 | 26 | 18 | 21 | 27 | 19 | 23 | 28 |
| Скакалка 20 сек., 30 сек. - 9кл. | М | 42 | 44 | 46 | 46 | 48 | 50 | 50 | 52 | 54 | 64 | 66 | 68 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | Д | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 56 | 58 | 60 | 70 | 72 | 74 |
| 30 м. | М | 6.0 | 5,4 | 5,1 | 5,8 | 5,2 | 5,0 | 5,6 | 5,1 | 4,9 | 5,5 | 5,0 | 4,6 |
| | Д | 6.4 | 5,5 | 5,2 | 6,0 | 5,4 | 5,1 | 5,8 | 5,2 | 5,0 | 5,6 | 5,2 | 5,0 |
| 60 м. | М | 11.1 | 10,4 | 9,8 | 10,1 | 9,4 | 8,9 | 10,0 | 9,3 | 8,6 | 10,0 | 9,2 | 8,5 |
| | Д | 11.2 | 10,6 | 10,3 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 10,6 | 10,2 | 9,8 | 10,5 | 10,0 | 9,4 |
| 1.5 км.-5-7кл. 2км.-8,9 кл. 3км.-10,11 кл. | М | 9,00 | 8,30 | 8,00 | 8,40 | 8,10 | 7,50 | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 11,00 | 10,,00 | 9,20 |
| | Д | 9,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 8,00 | 13,40 | 12,40 | 11,00 | 13,00 | 12,00 | 10,20 |

Федеральный перечень учебников

| № п/п | Авторы, название учебника | Класс | Издательство |
|--------------|--|--------------|---------------------|
| 1 | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура | 5-7 | Просвещение |
| 2 | Матвеев А.П. Физическая культура | 6-7 | Просвещение |
| 3 | Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура | 8-9 | Просвещение |

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/>
2. <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart>.
3. Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.
4. В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика 2011.
6. <http://streetball.by>