

МОБУ «Новосергиевская средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол № _____ от _____



«Утверждаю»
Директор Подшивалова Н.П.

Рассмотрено
методическим объединением
учителей _____ ОБЖ, физ-ры _____
Протокол № 1 от "23" 08 2017 г.
_____/руководитель МО
«Согласовано» _____
_____/Кудашкина Л.Л.,
заместитель директора по УВР/

Рабочая программа

Предмет _____ физическая культура _____

Курс _____ 5 КЛАСС _____

Составитель: Кулебякин О.Е., учитель физической культуры высшей квалификационной категории

2017/2018 учебный год



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

5 – 9 класс

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Цели и задачи предмета «Физическая культура»	4
1.2. Перечень нормативных документов, используемых для составления программы....	5
1.3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы.....	5
1.4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.....	5
1.5. Формы организации и особенности реализации учебной программы.....	6
2. Структура и содержание учебной программы.....	7
2.1. Структура и содержание базовой части программы.....	7
2.2. Структура и содержание вариативной части программы.....	9
2.3. Календарный план (сетка часов) освоения содержания учебной программы	12
2.4. Содержание основного программного материала по темам (разделам).....	13
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	24
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура».....	29
5. Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».....	32
6. Рекомендуемая литература.....	35
7. Приложения.....	36
Приложение 1. Фрагмент тематического плана освоения содержания занятий по физической культуре для учащихся 5-х классов	36
Приложение 2. Примерная тематика исследовательских и проектных работ.....	40
Приложение 3. Таблицы оценки показателей двигательных способностей школьников.....	42
8. Библиография	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Перечень нормативных документов, используемых для составления программы.

Программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010 г.);
- примерной программы основного общего образования «Физическая культура» (стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2010. – 40 с.
- примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа [сост. Е.С. Савинов]. – М.: Просвещение, 2011. – 342 с.
- примерной программы по учебному предмету «Физическая культура 5 – 9 классы» (стандарты второго поколения) – М.: Просвещение, 2010. – 61 с.
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы (разработчики В.И. Лях с соавт., 2013 г.);
- закон «Об образовании» (2013 г.);
- закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (2007 г.).

1.2. Основной целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется тем, что учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи базовой части образовательной программы:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. Формирование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи базовой части дополняются задачами *вариативной части образовательной программы*, которыми являются:

- увеличение объема теоретических знаний в области организации самостоятельных занятий по физической культуре в местных условиях и истории физической культуры Оренбургской области;
- повышение функциональных возможностей систем организма за счет использования средств физической культуры с учетом местных природно-климатических условий и материально-технической базы;
- расширение двигательного опыта школьников на основе использования комплексов подвижных игр (с учетом этнического состава учащихся) и элементов нетрадиционных видов спорта.
- формирование потребности в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на основе реализации комплексного подхода в формировании физической культуры личности с учетом местных физкультурных традиций.

1.3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы.

Согласно базисному учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в основной школе отводится 510 часов, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс (102 часа в год).

В соответствии со стандартом основного общего образования в программе выделены две части: **базовая** составляет 70 % (или 70 уроков), и **вариативная** – 30 % (или 32 урока) от общего учебного времени.

В 9 классах предусмотрено увеличение теоретических уроков (до 10 часов), что связано с подготовкой к сдаче зачета по предмету «Физическая культура».

1.4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1.5. Формы организации и особенности реализации учебной программы.

С целью освоения содержания образования в школе предусмотрены следующие формы организации учебного процесса.

1. Уроки физической культуры как основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания программы. Будет использовано три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как смешанные (с решением нескольких педагогических задач) и как одноцелевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Типовая направленность уроков предусматривает учет природно-климатических условий Оренбургской области. В летне-осенний (первая четверть) и весенне-летний периоды (четвертая четверть) уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным содержанием средств легкой атлетики и спортивных игр (футбол, гандбол). В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые –лыжная подготовка, спортивная гимнастика, ритмическая гимнастика.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные перемены, спортивный час – для групп продленного дня).

3. Спортивные соревнования и праздники.

4. Занятия в спортивных секциях и кружках.

5. Самостоятельные (домашние) занятия физическими упражнениями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура и содержание базовой части программы (350 часов).

Основой разработки программы по физической культуре в школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Освоение содержания программы должно помочь школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии с федеральным образовательным стандартом и примерной программой основного общего образования содержание базовой части предусматривает реализацию трех основных разделов:

1. Знания о физической культуре.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.
3. Физическое совершенствование.

Раздел «Знания о физической культуре» (10 часов) включает в себя темы:

- история физической культуры и ее развитие в современном обществе (история древних и современных Олимпийских игр, особенности развития физической культуры и видов спорта в современном обществе);
- базовые понятия физической культуры (структура физической культуры, спорт и его составляющие, основы физической и спортивной подготовки, правила техники безопасности);
- физическая культура человека (компоненты и составляющие, особенности организации самостоятельных занятий ФК).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (20 часов) содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой. Предполагает изучение вопросов «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (10 часов); «Оценка эффективности занятий физической культурой», «Способы физкультурного самосовершенствования» (10 часов).

Раздел «Физическое совершенствование» (320 часов) направлен на всестороннее физическое развитие и физическую подготовку школьников, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья. Включает темы:

1. **«Физкультурно-оздоровительная деятельность» (70 часов)** имеет свою целевую направленность – укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных

методиках физкультурно-оздоровительной деятельности (10 часов). Даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем (ритмическая гимнастика и аэробика, атлетическая гимнастика и элементы бодибилдинга), направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания), (элементы адаптивной физической культуры). Туристическая подготовка представлена как форма активного отдыха (50 часов). Дается перечень способов самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур (10 часов).

2. «Спортивно-оздоровительная деятельность» (250 часов) соотносится с возрастными особенностями и интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся (наполняемость содержания физкультурного образования соотносено в программе с материально-техническим обеспечением школы). Раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации (10 часов). Раздел направлен на физическое совершенствование учащихся средствами общей физической и двигательной подготовки из арсенала базовых видов спорта (230 часов):

- гимнастики с основами акробатики;
- легкой атлетики;
- лыжной подготовки;
- спортивных игр;
- плавания (при наличии условий).

Раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой (спортивной подготовкой) (10 часов).

3. Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» предполагает реализацию комплекса физических упражнений профессионально-прикладного характера (для выпускников основной школы) (при условии сокращения часов, отведенных на освоение базовых видов спорта)

Количество часов на каждый из разделов базовой части программы определено в соответствии со стандартом. Распределение же времени, предусмотренного на освоение содержания каждого из разделов в отдельности, будет корректироваться в соответствии с конкретными задачами физкультурного образования школы.

2.2. Структура и содержание вариативной части программы (160 часов).

Вариативная часть программы является дополнением к базовой части, направлена на формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании, воспитание ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни и здоровьесбережение.

В структуру вариативной части программы входят разделы:

1. Знания о физической культуре;
2. Способы физкультурно-спортивной деятельности на выбор учащихся;
3. Современные здоровьесберегающие технологии.

Раздел **«Знания о физической культуре» (10 часов)** вариативной части дополняет тематику базовой части и включает вопросы, относящиеся к истории развития физической культуры в районных и городских муниципальных образованиях, в Оренбургской области целом; особенности организации и проведения самостоятельных занятий в избранных видах спорта; возможности организации оздоровительных занятий физической культурой по месту жительства; здоровьесберегающие технологии и особенности их использования в становлении индивидуального здоровья и др.

Раздел **«Способы физкультурно-спортивной деятельности на выбор учащихся» (130 часов)** направлен, прежде всего, на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в различных видах двигательной активности, повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой. Он предусматривает выбор учащимися одного или нескольких видов спорта для углубленного изучения (по решению общего собрания класса и согласованию с родительским комитетом, педагогическим Советом школы).

В качестве примера. По результатам анкетного опроса учащихся 5 – 9 классов и с согласия родительского комитета руководством школы было принято решение включить в программу физического воспитания следующие виды спорта:

- русскую лапту (для девушек и юношей) из расчета 14 часов в год;
- ритмическую гимнастику (для девушек) – 14 часов в год;
- баскетбол (для девушек и юношей) – 14 часов в год;
- гандбол (для девушек и юношей) – 14 часов в год.

Условия для реализации *вариативной части* программы.

Для проведения уроков по русской лапте в школе имеются стадион; футбольное поле, на котором размещается поле для игры в лапту; спортивный зал для игры в мини-лапты; малые мячи и биты. По договоренности с родительским комитетом школы форма для игры в лапту будет приобретена за счет родителей.

Для проведения уроков по баскетболу в школе есть зал с разметкой для игры в баскетбол; 20 мячей; щиты. Форма для игры в баскетбол будет приобретена за счет родителей.

Для проведения уроков по ритмической гимнастике в школе имеются актовый и спортивный залы; гимнастические коврики; аудио- аппаратура; СД-диски. Форма для занятий ритмической гимнастикой будет приобретена за счет родителей. Программой предусмотрено, что элементы ритмической гимнастики мо-

гут включаться в подготовительную и заключительную части занятий по другим видам спорта. Комплексы составляются дифференцировано с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

Для проведения уроков гандбола в школе имеются спортивная площадка, спортивный зал; 20 мячей. Форма для игры будет приобретена за счет спонсорских средств федерации гандбола Оренбургской области.

Раздел «Современные здоровьесберегающие технологии» (10 часов). Наряду с традиционными видами и формами двигательной активности, являющимися базовыми элементами любой программы по физическому воспитанию школьников, программа предусматривает изучение различных современных оздоровительных технологий как эффективного средства сохранения индивидуального здоровья.

Раздел имеет целевую направленность на формирование умений школьников использовать в конкретной практической деятельности (учеба, отдых, при подготовке домашних заданий) простейшие способы сохранения своего здоровья – музыкотерапию и кинезотерапию.

Особенностями реализации программы физического воспитания учащихся основной школы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, предполагающего подбор содержания учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса ((имеется спортивный зал (9X18 кв.м), летний стадион, лыжная база)); учет особенностей местонахождения школы и региональных климатических условий (резко континентальный климат);

- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого за счет использования учащимися освоенных знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений в режиме учебного дня и в самостоятельных занятиях, изучение здоровьесберегающих технологий;

- направленность на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- свободный выбор видов физкультурно-спортивной деятельности в вариативной части программы (но с учетом местных условий).

- проведение уроков физической культуры на основе гендерного подхода в образовании (в параллелях, где имеется два и более класса; уроки физической культуры проводятся отдельно для мальчиков и для девочек);

- организация уроков физической культуры в 8 – 9 классах по типу учебно-тренировочных занятий (занятия проводятся вне школьного расписания, т.е. в свободное от основной учебы время или последними уроками школьного расписания).

Деятельность по реализации содержания образовательной программы основной школы предполагает также:

- использование всех организационных форм физической культуры в школе (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями);
- тесную интеграцию с ДЮСШ (организация УТГ по видам спорта) и спортивно-оздоровительными комплексами (проведение спортивных праздников, работа в кружках);
- индивидуализацию и дифференциацию учебных заданий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей занимающихся;
- проведение (до 50 %) уроков игровой направленности.

2.3. Календарный план освоения содержания учебной программы

№ п/п	Раздел программы	К л а с с ы				
		5	6	7	8	9
1.	Б А З О В А Я Ч А С Т Ь (350 часов)					
		70	70	70	70	70
1.1.	Знания о физической культуре (10 часов)	2	2	2	2	2
1.2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (20 часов)	4	4	4	4	4
	- организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2	2	2	2	2
	- оценка эффективности самостоятельных занятий ФК	2	2	2	2	2
1.3.	Физическое совершенствование (320 часов)	64	64	64	64	64
1.3.1.	Физкультурно - оздоровительная деятельность (70 часов)	14	14	14	14	14
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	2	2	2
	Физическое совершенствование оздоровительной направленности:					
	- элементы АФК	2	2	2	2	2
	- элементы ритмической и атлетической гимнастики, аэробики и гиревого спорта	2	2	2	2	2
	- оздоровительная ходьба и бег	2	2	2	2	2
	- туристическая подготовка	4	4	4	4	4
	Способы самостоятельной оздоровительной деятельности	2	2	2	2	2
1.3.2.	Спортивно - оздоровительная деятельность (250 часов)	50	50	50	50	50
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2	2	2	2	2
	Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной направленности (умения, навыки, двигательные способности):					
	- гимнастические (с основами акробатики);	8	8	8	8	6
	- легкоатлетические;	10	10	10	10	8
	- в подвижных и спортивных играх;	20	20	20	20	18
	- в лыжной подготовке;	8	8	8	8	8
	- плавание (при наличии условий)	—	—	—	—	—
	Способы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	2
1.3.3.	Прикладно - ориентированные упражнения	Упражнения профессионально – прикладной направленности				
2.	В А Р И А Т И В Н А Я Ч А С Т Ь (160 часов)					
		32	32	32	32	32

2.1.	Основы знаний	2	2	2	2	2
2.2.	Способы физкультурно-спортивной деятельности на выбор учащимся: - Русская лапта (для девушек и юношей) - Рит.гимнастика (для девушек) - Гандбол (для девушек и юношей) - Баскетбол (для девушек и юношей)	14 (14) 14 (14)	14 (14) 14 (14)	14 (14) 14 (14)	14 (14) 14 (14)	14 (14) 14 (14)
2.3.	Здоровьесберегающие технологии	2	2	2	2	2
ВСЕГО:		102	102	102	102	102

2.4. Содержание основного программного материала по темам (разделам):

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	КЛАССЫ (содержание упражнений)				
	5	6	7	8	9
1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ (350 часов)					
1.1.	Знания о физической культуре (10 часов)				
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов на мировой арене. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение современности. Атрибуты олимпийского движения. Особенности подготовки Олимпиады в Сочи. Участники Олимпийских игр Оренбуржья. Особенности физического развития человека (в возрастном аспекте). Физическая подготовка, ее роль в укреплении индивидуального здоровья человека и в воспитании двигательных способностей. Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Двигательная подготовка школьников. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая культура.				
1.2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (20 часов)				
Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ); особенности организации и проведения в домашних условиях; составление комплексов УГГ и их значение для здоровья человека.	Организация самостоятельных учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности; регулирование нагрузок и отдыха при самостоятельном выполнении физических упражнений; составление индивидуальных планов учебно-тренировочных занятий. Последовательное выполнение основных частей учебно-тренировочного занятия, определение их содержания и направленности.		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки, определение их содержания и направленности. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физического развития, физической и двигательной подготовленности. Организация самостоятельных занятий спортивными играми.	
Оценка эффективности самостоятельных занятий ФК	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием (длина и масса тела, показатели осанки и грудной клетки). Ведение дневника самоконтроля.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (гибкости, ловкости, силы, быстроты и выносливости).	Самостоятельное тестирование физических качеств. Подбор упражнений эффективно-го их развития и воспитания. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого двигательного действия.	Самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физических нагрузок.	Оценка качественного уровня прироста показателей индивидуального здоровья обучающихся (общей выносливости или работоспособности).
1.3.	Физическое совершенствование (320 часов)				
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность (70 часов)				
Знания о физкульту-	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила подбора физи-				

турно-оздоровительной деятельности.	ческих упражнений и физических нагрузок. Здоровьесберегающие технологии (самомассаж, релаксация (общие представления)). Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Современная организация физического воспитания в школе.				
	Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Основы организации и проведения пеших туристических походов.	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Требования к безопасности и профилактике травматизма на занятиях по физической культуре.	Общие представления о работоспособности человека. Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка).	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем. Закаливание организма способом обливания, изменения температурного режима организма (планирование и дозировка).
Физическое совершенствование оздоровительной направленности	Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.				
	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику ОРЗ и ОРВИ.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения.	Организация и проведение индивидуальных занятий на основе современных здоровьесберегающих технологий (кинезотерапии, музотерапии).
Способы самостоятельной оздоровительной деятельности	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактике плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).				

1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность (250 часов)				
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Правила составления содержания занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи. Нормы этики и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).				
	Понятие общей и специальной физической подготовки.	Понятие спортивно-оздоровительной тренировки.	Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.	Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	Основы воспитания двигательных способностей в процессе учебно-тренировочных занятий.
Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной направленности (умения, навыки, двигательные способности)	Раздел предусматривает освоение двигательных умений и навыков из арсенала базовых видов спорта, культивируемых в данном образовательном учреждении (регионе), (спортивная гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка). Воспитание физических качеств происходит путем освоения основ техники базовых видов спорта методом сопряженного воздействия.				
	Спортивная гимнастика с основами акробатики (38 часов)				
	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата (осанку). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без предметов. Подвижные игры из арсенала спортивной гимнастики. Воспитание отстающих в развитии физических качеств (двигательных способностей).				
Освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; дистанция и интервал, «змейка».	Строевой шаг; размыкание и смыкание; команды «Шире шаг», «Реже шаг».	Повороты в движении; фигурная маршировка.	Переход с шага на месте на ходьбу прямо «Марш»; перестроения в движении.	Дробление и сведение в движении, повороты в движении «Кругом».
Освоение висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; «подтягивания»; подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой. Девочки: смешанные висы; «подтягивания» из вися лежа.	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом; соскоки отмахом назад с поворотами. Девочки: вскок прыжком в упор на нижнюю	Мальчики: подъем переворотом силой согнувшись; подъем махом назад в упор; оборот в упоре ноги врозь; махом назад соскок с поворотами. Девочки: подъем переворотом на нижнюю жердь; сед на бедре;	Мальчики: подъем махом назад и сед ноги врозь, подъем завесом вне; размахивания в висе; соскоки махом назад из вися и упора. Девочки: вис прогнувшись; вис лежа на нижней жерди; махом одной и толчком дру-	Мальчики: подъем разгибом в упор; оборот в упоре ноги врозь; подъем махом вперед; кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами

		жердь; размахивания изгибами; вис лежа, вис присев; соскок отмахом назад.	смешанные висы.	гой подъем переворотом на верхнюю жердь; сед на бедре на нижней жерди, соскок углом.	о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскоки с поворотами.
Освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80–100 см); прыжок перешагиванием.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см) вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь, соскок прогнувшись. Вскок стоя на коленях, соскок.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105–110 см).	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).
Освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине; кувырок назад через плечо в полушпагат; равновесия.	Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; кувырки назад слитно.	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок вперед согнувшись – назад в стойку ноги врозь. Девочки: кувырок назад в полушпагат; горизонтальное и боковое равновесие.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперед и назад из различных и.п..	Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; переворот боком; стойка на руках; рондат. Девочки: равновесие на одной ноге; выпад правой (левой); кувырок вперед; переворот боком.
	Совершенствование ранее разученных элементов и составление простейших акробатических комбинаций из 6 – 8 элементов.				
Упражнения в равновесии (на бревне)	Ходьба на носках; перешагивание через препятствие; повороты; равновесия.	Вскок в упор; ходьба в сочетании различных шагов; прыжки на одной; расхождения при встрече; опускание в упор стоя на одно колено.	Вскок перемахом в упор; сед углом; шаги полunki; соскок из упора стоя на одном колене; ходьба с предметами в руках.	Прыжки со сменой положения ног; полушпагат; сед на пятку правой (левой), левая (правая) согнута на носок; горизонтальное равновесие; вальсовые шаги.	Сед углом - ноги врозь, руки в стороны; прыжки с двух на две; вскок перемахом двумя согнув ноги; соскок из упора стоя на одном колене; соскок с конца бревна переворотом боком и поворотом.
	Совершенствование ранее разученных элементов и комбинации из них.				
Упражнения легкой атлетики (48 уроков)					
Беговые упражнения	Высокий старт. Сприн-	Высокий старт. Сприн-	Высокий старт. Сприн-	Низкий старт. Сприн-	Низкий старт. Сприн-

	терский бег до 30 м; бег с ускорением до 50–60 м; равномерный бег до 10–12 мин; кроссовый бег до 1 км.	терский бег до 60 м; бег с ускорением до 60 – 80 м; равномерный бег до 15 мин; кроссовый бег до 1,5 км.	терский бег до 60 м; бег с ускорением до 60 – 80 м; равномерный бег до 15 мин.(Д), 20 мин (М); кроссовый бег до 2 км.	терский бег до 30 м; бег 60 м на результат; равномерный бег до 15 мин (Д), 20 мин (М); кроссовый бег до 2 км (Д), 3 км (М).	терский бег до 60 м; бег 100 м на результат; равномерный бег до 20 – 30 мин; кроссовый бег до 2 км (Д), 3 км. (М).
Прыжки	Прыжки в длину с короткого разбега, способом согнув ноги. Прыжки в высоту с короткого разбега способом перешагивания.	Прыжки в длину с среднего разбега способом согнув ноги. Прыжки в высоту с среднего разбега способом перешагивания.	Прыжки в длину с среднего разбега способом согнув ноги. Прыжки в высоту с полного разбега способом перешагивания.	Прыжки в длину с полного разбега способом согнув ноги. Прыжки в высоту с полного разбега способом перешагивания.	Прыжки в длину с разбега способом прогнувшись. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.
Метания	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 м. Метание малого мяча на дальность с места.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10–12 м. Метание малого мяча на дальность с среднего разбега.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12–14 м. Метание малого мяча на дальность с разбега.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель из различных и.п. Метание малого мяча (гранаты) на дальность с разбега.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель из различных и.п. Метание малого мяча (гранаты) на дальность с разбега.
Спортивные игры (98 часов)					
Ф У Т Б О Л					
	Особенности организации занятий по футболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по футболу. Мини-футбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля.				
	Передвижение игрока скрестными и приставными шагами. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Техника игры вратаря без мяча (стойка и перемещения).	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком. Остановка катящегося мяча подошвой. Техника игры вратаря (прыжки и падения).	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Техника игры вратаря с мячом (ловля и отбивание). Двухсторонняя игра.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Техника игры	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой

				вратаря с мячом (выбивание, приемы полевого игрока). Двухсторонняя игра.	линии с шагом. Двухсторонняя игра.
ВОЛЕЙБОЛ					
	Особенности организации занятий по волейболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по волейболу. пляжный волейбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля.				
	Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача.	Перемещения приставными шагами; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте.	Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу после перемещения вперед. Нижняя прямая подача через сетку.	Многочисленные передачи мяча над собой. Прием мяча снизу. Нижняя прямая передача.	Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к партнеру. Многочисленный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нижняя подача. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите. Двухсторонняя игра.
БАСКЕТБОЛ					
	Особенности организации занятий по баскетболу. Гигиенические требования к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Софтбол, его отличительные особенности. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля.				
	Стойка защитника и нападающего. Передвижения. Остановки прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча левой (правой) рукой на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой с места и после остановки	Ловля и передача мяча одной на месте и двумя в движении – поступательном, встречном. Ведение мяча без зрительного контроля по дуге, зигзагу. Бросок двумя руками перед грудью под углом, одной рукой в движении. Противодействие получению мяча.	Передача в прыжке. Передача одной рукой при встречном движении. Обводка соперника. Бросок в движении. Броски средние. Техника нападения «Передай мяч и выходи». Игра 2х2 и 3х3.	Передача мяча в парах, в тройках, в движении. Обводка соперника в движении с изменением скорости. Индивидуальная техника защиты. Броски в корзину одной в движении. Штрафной бросок. Выбывания. Вырывания. Двухсторонняя игра.	Передача мяча в тройках, в восьмерках, в движении. Личная защита. Ведение зигзагом. Броски в прыжке. Двухсторонняя игра.

	прыжком.				
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					
	Особенности организации занятий по лыжной подготовке. Гигиенические требования (температурный режим) к организации занятий. Правила выполнения упражнений и домашних заданий. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Особенности организации самостоятельных занятий. Способы самоконтроля.				
	Попеременно двухшажный ход и одновременно бесшажный. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3 км.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Стартовый разгон одновременно одношажным ходом. Конькобежный ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 3,8 км.	Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъемы и спуски различными способами. Прохождение дистанции до 4 км.
2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (160 часов)					
2.1. Основы знаний	История развития физической культуры в микрорайоне (районе, поселке, области); возможности организации оздоровительных занятий физической культурой по месту жительства; способы организации самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях; формы организации физической культурой по месту жительства; здоровьесберегающие технологии и особенности их использования в становлении индивидуального здоровья и др.				
2.2. Способы физкультурно-спортивной деятельности на выбор учащихся	Раздел направлен на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в различных способах двигательной активности, повышения их интереса к физической культуре.				
РУССКАЯ ЛАПТА (70 часов)					
	Характеристика русской лапты как вида спорта. Особенности игровой деятельности в русской лапте (основы знаний). Общая и специальная физическая подготовка лаптистов. Подготовка места для занятий русской лаптой (размеры игровой площадки, инвентарь (выбор биты, мяча). Правила соревнований по русской лапте. Особенности организации занятий по русской лапте в процессе физкультурного образования и в ходе самостоятельных занятий.				
	Беговые упражнения для совершенствования перебежки. Упражнения в ловле одной и двумя руками и передаче мяча. Осаливание и переосаливание (ответное осаливание). Удары по мячу	Перебежки. Бег с изменением скорости. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении. Передача мяча сверху из-за головы. Удары по мячу способом сверху и сбоку. Учебная игра.	Бег с изменением направления. Выполнение передач одной рукой (попеременно правой и левой). Ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Прыжки. Удары по мячу способом «све-ча». Индивидуальные	Беговые упражнения. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча. Осаливание движущегося игрока. Совершенствование ударов по мячу различными способами. Обманные удары способом свер-	Совершенствование перебежек и разновидностей бега. Передача мяча в движении. Осаливание в движении, Подача мяча. Удары мяча разными способами. Обманные удары способом сбоку.

	способом сверху и сбоку.		защитные действия. Выбор ловли мяча, передачи мяча партнеру. Учебная игра.	ху. Групповые перебежки. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	Приемы избегания осаливания. Учебная игра.
Ф И Т Н Е С – А Э Р О Б И К А (35 часов)					
	Правила по технике безопасности во время занятий классической и степ-аэробикой. Особенности организации занятий по аэробике. Ритм и темп. Характеристика различных направлений аэробики. Аэробика в Оренбургской области.				
Классическая аэробика	Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Техника движения руками. Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Хореографическая подготовка.	Базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги. Сочетание маршевых и лифтовых элементов. Движения руками. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Хореографическая подготовка.	Совершенствование ранее изученных элементов классической аэробики под музыкальное сопровождение. Элементы без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги. Движения руками. Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности занимающихся. Хореографическая подготовка. Элементы танцевальных шагов.	Совершенствование элементов без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги. Движения руками. Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности занимающихся. Хореографическая подготовка. Танцевальные движения.	Совершенствование элементов без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги. Движения руками. Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. Составление комплексов и подбор музыки для индивидуальных занятий. Хореографическая подготовка. Танцевальные движения.
Г А Н Д Б О Л (35 часов)					
	История становления гандбола в Оренбургской области. Основные правила игры. Особенности игры. Места занятий, оборудование, инвентарь. Гигиенические требования, температурный режим для школьников. Особенности организации занятий по гандболу в процессе физкультурного образования и в ходе самостоятельных занятий. Техника безопасности при игре в баскетбол. Предупреждение травматизма.				
Техника игры	Передвижения игрока: из высокой, низкой, средней стойки игрока	Совершенствование передвижений: приставным шагом; скре-	Остановки. Изменение направления бега прыжком, скрестным	Бег спиной вперед (по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке»	Старты из различных и.п. Повороты прыжками. Различные ку-

	приставным шагом вправо, влево, скрестным шагом. Упражнения общей физической подготовки.	ственным шагом; выпады вперед, в сторону. Перемещение по площадке. Упражнения общей физической подготовки.	шагом. Бег по виражу. Упражнения общей физической подготовки.	с изменением скорости бега. Упражнения общей физической подготовки.	вырки с последующим вставанием. Упражнения общей физической подготовки.
Техника нападения	Обучение ведения мяча: попеременно левой, правой рукой. Подбор мяча. Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами.	Ведение мяча из стороны в сторону, вперед и назад. Ловля мяча. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бросок в прыжке, отталкиваясь одной ногой.	Броски с места и в движении. Передачи мяча с места и в движении. Двухсторонняя игра. Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами.	Обманные движения туловищем, с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости. Двухсторонняя игра.	Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову, за спину). Постановка заслона. Двухсторонняя игра.
Техника защиты	Стойка защитника. Блокирование игрока без мяча.	Передвижение в защитной стойке. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу.	Отбор мяча: выбивание. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте.	Блокирование мяча двумя руками в прыжке. Индивидуальные действия в защите.	Командные и индивидуальные действия в защите. Виды защиты.
Б А С К Е Т Б О Л (70 часов)					
	История становления баскетбола в Оренбургской области. Основные правила игры. Особенности игры. Места занятий, оборудование, инвентарь. Гигиенические требования, температурный режим для школьников. Особенности организации самостоятельных занятий на придворовых площадках. Техника безопасности при игре в баскетбол. Предупреждение травматизма.				
Техника игры	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ловля мяча. Упражнения общей физической подготовки.	Передвижения игрока: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево. Штрафной бросок.	Остановки. Изменение направления бега прыжком, скрестным шагом. Бег по виражу. Упражнения общей физической подготовки.	Бег спиной вперед (по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке» с изменением скорости бега. Упражнения общей физической подготовки.	Старты из различных и.п. Повороты прыжками. Различные кувырки с последующим вставанием. Упражнения общей физической подготовки.
Техника нападения	Обучение ведения мяча: попеременно левой, правой рукой. Подбор мяча после отскока от щита.	Ведение мяча из стороны в сторону, вперед и назад. Бросок в прыжке, отталкиваясь одной ногой.	Броски с места и в движении. Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами. Двухсторонняя игра.	Обманные движения туловищем, с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости. Двухсторонняя игра.	Броски мяча после остановки, с отклонением, с поворотом на 360°. Постановка заслона. Двухсторонняя игра.
Техника защиты	Стойка защитника. Блокирование игрока без мяча.	Передвижение в защитной стойке. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу.	Отбор мяча: выбивание, блокирование мяча одной рукой в прыжке («блок-шот»).	Блокирование мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите.	Командные и индивидуальные действия в защите. Виды защиты.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ (10 часов)					
	Характеристика здоровья и его составляющих (физическое, психическое, социальное). Резервные возможности здоровья детей и подростков. Двигательная активность (кинезотерапия) и музыкотерапия как средство сохранения индивидуального здоровья школьников. Состояние здоровья как главная медико-педагогическая проблема. Средства и методы здоровьесбережения в семье. Мотивы здоровьесбережения.				
Содержание кинезо- и арттерапии	Взаимосвязь здоровья, движений и искусства.	Влияние различных движений (хореография, аэробика и др.) на здоровье детей.	Влияние художественно-прикладной деятельности (арттерапии) на здоровье детей. Организация занятий на дому.	Основные направления в кинезо- и арттерапии. Особенности организации самостоятельных занятий с использованием кинезотерапии.	Технологии кинезо- и арттерапии для сохранения здоровья детей. Особенности организации самостоятельных занятий арттерапией.
Содержание музыкотерапии	Музыка и здоровье детей. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека. Простейшие методики музыкотерапии.	Влияние музыки на функциональное состояние организма детей. Особенности использования музыки на индивидуальных занятиях физической культурой.	Воздействие музыки на психоэмоциональное состояние детей во время занятий физической культурой. Организация занятий с музыкальным сопровождением.	Музыкальная аптека или здоровье по нотам. Влияние различных музыкальных направлений на эмоциональное состояние человека.	Технологии применения музыки с целью оздоровления детей и подростков. Музыкотерапия и индивидуальные занятия физической культурой, методы музыкальной релаксации.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно *метапредметными, предметными и личностными результатами.*

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты.

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для реализации содержания программы необходима следующая материально-техническая база: пришкольный легкоатлетический стадион с беговой дорожкой (в центре – футбольное поле); оборудованные открытые площадки для прыжков в высоту (в длину) и метаний малого теннисного мяча (гранаты); гимнастический городок; игровой спортивный зал (9 x 18 м).

Перечень имеющегося учебного оборудования

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во
1	2	3	4
Знания о физической культуре		Видеотека	1
		Учебники по физической культуре	
Физкультурно-оздоровительная деятельность		Туристические палатки	4 шт.
		Спальники	1 шт.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики	Бревно напольное (6 м)	1
		Канат для лазания (5 м)	1
		Козел гимнастический	1
		Конь гимнастический	1
		Брусья гимнастические	1
		Мат поролоновый (2 x 1 x 0,1)	10
		Перекладина гимнастическая	1
		Стенка гимнастическая	1
		Скамейка гимнастическая жесткая (2 м)	4
		Скамейка гимнастическая жесткая (3 м)	4
		Скакалка детская	10
		Коврики гимнастические	10
	Легкая атлетика	Секундомер	2
		Номера нагрудные	20
		Флажки разметочные	6
		Мячи для тенниса	20

		Аптечка	1
	Лыжные гонки	Лыжи Лыжные палки Крепления для лыж Стойка для хранения лыж	40 пар 40 пар 40 пар 3
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Свисток судейский Табло перекидное Волейбольная стойка Сетка волейбольная Щит баскетбольный игровой Флажки разметочные с опорой Мячи футбольные Мячи волейбольные Мячи баскетбольные Ферма настенная баскетбольная	3 1 1 1 2 6 10 20 20 2
Дополнительное оборудование для реализации вариативной части программы	Русская лапта	Биты для игры Теннисные мячи	5 20
	Ритмическая гимнастика	Гимнастические коврики	15
	Гандбол	Мячи гандбольные	20
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Зоны рекреации в здании школы	Контейнер с комплектом игрового инвентаря Скакалки детские Гимнастические коврики Гимнастическая стенка с навесным оборудованием (перекладина) Тренировочные баскетбольные щиты	2 10 10 1 2
Дополнительное оборудование	Соревнования, спортивные праздники, викторины	Секундомеры Переносные щиты для рекламы	2. 1
Медицинский кабинет	Инвентарь и оборудование для медико-педагогического контроля	Ростомер Весы медицинские Измеритель артериального давления	1 1 1
Методический кабинет	Методическое обеспечение	Программно-нормативный сборник «Вестник образования»	Годовая подписка

5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень *теоретической подготовленности* учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок.

Отметка «5» выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень *двигательной подготовленности* также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;
- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;
- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;
- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;
- отметка «1» – упражнение (действие) не выполнено.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в обычной жизни и деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В соответствии с примерной программой и федеральным государственным образовательным стандартом (2010 год) выпускники основной школы (9 класс) должны демонстрировать следующие нормативные показатели **физической подготовленности** (табл. 1).

Табл. 1.

Показатели физической подготовленности школьников (9 класс)

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
СКОРОСТНЫЕ	Бег 60 метров с высокого старта (с)	9,2	10,2
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	Лазание по канату на расстоянии 6 метров, (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	18
К ВЫНОСЛИВОСТИ	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К КООРДИНАЦИИ	Последовательное выполнение 5 кувырков (с)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

Для оценки уровня развития физических качеств учащихся 5 – 9 классов можно использовать таблицы мониторинга физической подготовленности детей, разработанные методическим центром комитета по физической культуре, спорту и туризму Оренбургской области (2004 год) (см. приложение 2).

В рамках реализации Указа президента РФ от 30 июля 2010 года № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», областной целевой программы «Комплексные меры по совершенствованию системы физической культуры и спорта в Оренбургской области» на 2011–2015 годы, утвержденной постановлением Правительства Оренбургской области от 14.09.2012 г. № 643-пп, в школе ежегодно проводятся соревнования «Президентские состязания».

Для оценки качества освоения содержания вариативной части программы нет определенных нормативных требований. Однако за успехи в освоении одного из разделов учитель вправе выставить положительную отметку, объявить благодарность.

6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для реализации представленной программы учителю можно использовать учебники:

1. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.
2. Программа курса «Физическая культура». 5 – 9 классы / автор-составитель. Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2013. – 64 с. – (ФГОС – инновационная школа).

Для усвоения данной образовательной программы школьникам рекомендуется использовать следующие учебники и учебно-методические пособия:

1. Любомирский, Л.Е. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.

Учебник предназначен для учащихся 8 – 9 классов. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, целый комплекс вопросов, связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей, плавание, бадминтон и др).

2. Литвинов, Е.Н. Физкультура. Учебник для учащихся 5 – 7 классов / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физических упражнений на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

3. Физическая культура: Учеб. Для учащихся 5 – 7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – М.: Просвещение, 2006. – 156 с.

4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2007. – 208 с.

Примерная тематика исследовательских и проектных работ

1. Физическая культура как социальное явление.
2. Влияние физической культуры на здоровье человека.
3. Роль физической культуры в становлении человека.
4. Роль физической культуры в современном обществе.
5. Этапы развития олимпийского движения в России.
6. Олимпийские игры современности.
7. Физическая культура и спорт (сравнительная характеристика).
8. Физическое воспитание школьников (возрастной аспект).
9. Основы обучения двигательным действиям (элементы техники из различных видов спорта).
10. Гимнастика (другие виды спорта) как средство физического воспитания.
11. Строевые упражнения.
12. Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья человека.
13. Физическое самосовершенствование как основа здорового образа жизни человека.
14. Общеразвивающие упражнения (классификация и краткая характеристика).
15. Методика проведения антропометрических измерений.
16. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Методика оценки функциональной подготовленности человека.
18. Средства физической культуры (классификация и характеристика).
19. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
20. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
21. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
22. Краткая характеристика функциональных систем организма человека.
23. Методика оценки уровня развития мускулатуры.
24. Оценка эффективности занятий физической культурой.
25. Методика оценки уровня здоровья человека.
26. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
27. Оценка состояния здоровья с помощью функциональных проб.
28. Методика оценки осанки и ее коррекция.
29. Значение самостоятельных занятий по физической культуре и самоконтроль состояния своего организма.
30. Особенности подбора физических упражнений для самостоятельных занятий.

31. Оценка техники движений (способы выявления и устранения технических ошибок).
32. Методика ведения индивидуального дневника здоровья.
33. Характеристика оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня.
34. Самонаблюдение и самоконтроль.
35. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.
36. Методики физической реабилитации.
37. Организация самостоятельных занятий физической культурой по месту жительства.
38. Методика составления индивидуальных планов учебно-тренировочных занятий.

Приложение 2

Таблицы оценки показателей двигательных способностей школьников Бег 30 метров (с) (юноши)

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6
11,0 - 11,5	5,0 и ниже	5,1 - 5,3	5,4 - 5,7	5,8 - 6,2	6,3 и выше
11,6 - 11,11	5,0 и ниже	5,1 - 5,3	5,4 - 5,6	5,7 - 6,1	6,2 и выше
12,00 - 12,5	4,9 и ниже	5,0 - 5,2	5,3 - 5,5	5,6 - 5,9	6,0 и выше
12,6 - 12,11	4,9 и ниже	5,0 - 5,2	5,3 - 5,5	5,6 - 5,9	6,0 и выше
13,0 - 13,5	4,8 и ниже	4,9 - 5,1	5,2 - 5,4	5,5 - 5,8	5,9 и выше
13,6 - 13,11	4,8 и ниже	4,9 - 5,1	5,2 - 5,4	5,5 - 5,8	5,9 и выше
14,0 - 14,5	4,7 и ниже	4,9 - 5,2	5,3 - 5,5	5,6 - 6,0	5,8 и выше
14,6 - 14,11	4,6 и ниже	4,7 - 4,9	5,0 - 5,2	5,3 - 5,6	5,7 и выше
15,0 - 15,5	4,5 и ниже	4,6 - 4,7	4,8 - 5,0	5,1 - 5,4	5,5 и выше
15,6 - 15,11	4,5 и ниже	4,6 - 4,7	4,8 - 4,9	5,0 - 5,3	5,4 и выше
16,0 - 16,5	4,4 и ниже	4,5 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 - 5,1	5,2 и выше
16,6 - 16,11	4,4 и ниже	4,5 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 - 5,1	5,2 и выше

Бег 30 метров (с) (девушки)

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6
11,0 - 11,5	5,1 и ниже	5,2 - 5,4	5,5 - 5,8	5,9 - 6,3	6,4 и выше
11,6 - 11,11	5,1 и ниже	5,2 - 5,4	5,5 - 5,7	5,8 - 6,2	6,3 и выше
12,00 - 12,5	5,0 и ниже	5,1 - 5,3	5,4 - 5,6	5,7 - 6,1	6,2 и выше
12,6 - 12,11	5,0 и ниже	5,1 - 5,3	5,4 - 5,6	5,7 - 6,1	6,2 и выше
13,0 - 13,5	5,0 и ниже	5,1 - 5,3	5,4 - 5,6	5,7 - 6,1	6,2 и выше
13,6 - 13,11	5,0 и ниже	5,1 - 5,3	5,4 - 5,6	5,5 - 6,0	6,1 и выше
14,0 - 14,5	4,9 и ниже	5,0 - 5,2	5,3 - 5,5	5,5 - 6,0	6,1 и выше
14,6 - 14,11	4,9 и ниже	5,0 - 5,2	5,3 - 5,5	5,5 - 6,0	6,1 и выше
15,0 - 15,5	4,9 и ниже	5,0 - 5,2	5,3 - 5,5	5,5 - 6,0	6,1 и выше
15,6 - 15,11	4,9 и ниже	5,0 - 5,2	5,3 - 5,5	5,5 - 6,0	6,1 и выше
16,0 - 16,5	4,8 и ниже	4,9 - 5,1	5,2 - 5,4	5,5 - 6,0	6,1 и выше
16,6 - 16,11	4,8 и ниже	4,9 - 5,1	5,2 - 5,4	5,5 - 6,0	6,1 и выше

Бег 1000 метров (с) (юноши)

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6
11,0 - 11,5	4,50 и ниже	4,51 - 5,23	5,24 - 5,56	5,57 - 6,40	6,41 и выше
11,6 - 11,11	4,40 и ниже	4,41 - 5,13	5,14 - 5,46	5,47 - 6,30	6,31 и выше
12,00 - 12,5	4,35 и ниже	4,36 - 5,08	5,09 - 5,41	5,42 - 6,25	6,26 и выше
12,6 - 12,11	4,25 и ниже	4,26 - 4,58	4,59 - 5,31	5,32 - 6,15	6,16 и выше
13,0 - 13,5	4,20 и ниже	4,21 - 4,53	4,54 - 5,26	5,27 - 6,10	6,11 и выше
13,6 - 13,11	4,10 и ниже	4,11 - 4,43	4,44 - 5,16	5,17 - 6,0	6,01 и выше
14,0 - 14,5	4,05 и ниже	4,06 - 4,38	4,39 - 5,11	5,12 - 5,55	5,56 и выше
14,6 - 14,11	4,0 и ниже	4,01 - 4,33	4,34 - 5,06	5,07 - 5,50	5,51 и выше
15,0 - 15,5	3,55 и ниже	3,56 - 4,28	4,29 - 5,01	5,02 - 5,45	5,46 и выше
15,6 - 15,11	3,50 и ниже	3,51 - 4,23	4,24 - 4,56	4,57 - 5,40	5,41 и выше
16,0 - 16,5	3,45 и ниже	3,46 - 4,18	4,19 - 4,51	4,52 - 5,35	5,36 и выше
16,6 - 16,11	3,40 и ниже	3,41 - 4,13	4,14 - 4,46	4,47 - 5,30	5,31 и выше

Бег 1000 метров (с) (девушки)

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6
11,0 - 11,5	5,24 и ниже	5,25 - 5,57	5,58 - 6,30	6,31 - 7,14	7,15 и выше
11,6 - 11,11	5,17 и ниже	5,18 - 5,50	5,51 - 6,23	6,24 - 7,07	7,08 и выше
12,00 - 12,5	5,14 и ниже	5,15 - 5,47	5,48 - 6,20	6,21 - 7,04	7,05 и выше
12,6 - 12,11	5,08 и ниже	5,09 - 5,41	5,42 - 6,14	6,15 - 6,58	6,59 и выше
13,0 - 13,5	5,03 и ниже	5,04 - 5,36	5,37 - 6,09	6,08 - 6,53	6,54 и выше
13,6 - 13,11	4,56 и ниже	4,57 - 5,29	5,30 - 6,02	6,03 - 6,46	6,47 и выше
14,0 - 14,5	4,53 и ниже	4,54 - 5,26	5,27 - 5,59	6,00 - 6,43	6,44 и выше
14,6 - 14,11	4,45 и ниже	4,46 - 5,18	5,19 - 5,51	5,52 - 6,35	6,36 и выше
15,0 - 15,5	4,43 и ниже	4,44 - 5,15	5,16 - 5,48	5,49 - 6,32	6,33 и выше
15,6 - 15,11	4,37 и ниже	4,38 - 5,09	5,10 - 5,42	5,43 - 6,26	6,27 и выше
16,0 - 16,5	4,33 и ниже	4,34 - 5,05	5,04 - 5,38	5,39 - 6,22	6,23 и выше
16,6 - 16,11	4,26 и ниже	4,27 - 4,58	4,59 - 5,31	5,32 - 6,15	6,16 и выше

Подтягивание на перекладине (количество раз) (юноши)

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6
11,0 - 11,5	8 и выше	7	5 - 6	2 - 4	1 и ниже
11,6 - 11,11	8 и выше	7	5 - 6	2 - 4	1 и ниже
12,00 - 12,5	9 и выше	7 - 8	5 - 6	2 - 4	1 и ниже
12,6 - 12,11	9 и выше	8	6 - 7	3 - 5	2 и ниже
13,0 - 13,5	10 и выше	8 - 9	6 - 7	3 - 5	2 и ниже
13,6 - 13,11	10 и выше	9	6 - 8	3 - 5	2 и ниже
14,0 - 14,5	11 и выше	9 - 10	7 - 8	4 - 6	3 и ниже
14,6 - 14,11	11 и выше	10	8 - 9	4 - 7	3 и ниже
15,0 - 15,5	12 и выше	10 - 11	8 - 9	5 - 7	4 и ниже
15,6 - 15,11	12 и выше	10 - 11	8 - 9	5 - 7	4 и ниже
16,0 - 16,5	12 и выше	10 - 11	9	5 - 8	4 и ниже
16,6 - 16,11	12 и выше	10 - 11	9	6 - 8	5 и ниже

Поднимание туловища (за 30 с количество раз) (девушки)

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6
11,0 - 11,5	19 и выше	17 - 18	15 - 16	11 - 14	10 и ниже
11,6 - 11,11	19 и выше	18	15 - 17	11 - 14	10 и ниже
12,00 - 12,5	20 и выше	18 - 19	16 - 17	12 - 15	11 и ниже
12,6 - 12,11	20 и выше	19	17 - 18	12 - 16	11 и ниже
13,0 - 13,5	21 и выше	19 - 20	17 - 18	13 - 16	12 и ниже
13,6 - 13,11	21 и выше	20	18 - 19	13 - 17	12 и ниже
14,0 - 14,5	22 и выше	20 - 21	18 - 19	13 - 17	12 и ниже
14,6 - 14,11	22 и выше	21	19 - 20	14 - 18	13 и ниже
15,0 - 15,5	23 и выше	21 - 22	19 - 20	14 - 18	13 и ниже
15,6 - 15,11	24 и выше	22 - 23	20 - 21	15 - 19	14 и ниже
16,0 - 16,5	24 и выше	23	20 - 22	15 - 19	14 и ниже
16,6 - 16,11	25 и выше	23 - 24	20 - 22	15 - 19	14 и ниже

Прыжок в длину с места (см) (юноши)

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6
11,0 - 11,5	177 и выше	164 - 176	152 - 163	135 - 150	134 и ниже
11,6 - 11,11	184 и выше	171 - 183	159 - 170	142 - 157	141 и ниже
12,00 - 12,5	187 и выше	174 - 186	162 - 173	145 - 160	144 и ниже
12,6 - 12,11	193 и выше	180 - 192	168 - 179	151 - 166	150 и ниже
13,0 - 13,5	198 и выше	185 - 197	173 - 184	156 - 171	155 и ниже
13,6 - 13,11	205 и выше	192 - 204	180 - 191	163 - 178	162 и ниже
14,0 - 14,5	208 и выше	195 - 207	183 - 194	166 - 181	165 и ниже
14,6 - 14,11	214 и выше	201 - 213	189 - 200	172 - 187	171 и ниже
15,0 - 15,5	217 и выше	204 - 216	192 - 203	175 - 190	174 и ниже
15,6 - 15,11	225 и выше	212 - 224	200 - 211	183 - 198	182 и ниже
16,0 - 16,5	228 и выше	215 - 227	203 - 214	186 - 201	185 и ниже
16,6 - 16,11	234 и выше	221 - 233	209 - 220	192 - 207	191 и ниже

Прыжок в длину с места (см) (девушки)

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85 - 99%	70 - 84%	51 - 69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6
11,0 - 11,5	164 и выше	150 - 163	136 - 149	119 - 135	118 и ниже
11,6 - 11,11	166 и выше	153 - 165	140 - 152	123 - 139	122 и ниже
12,00 - 12,5	168 и выше	155 - 167	142 - 154	126 - 141	125 и ниже
12,6 - 12,11	172 и выше	161 - 171	150 - 160	136 - 149	135 и ниже
13,0 - 13,5	176 и выше	165 - 175	154 - 164	139 - 153	138 и ниже
13,6 - 13,11	184 и выше	171 - 183	158 - 170	143 - 157	142 и ниже
14,0 - 14,5	188 и выше	174 - 187	160 - 173	144 - 159	143 и ниже
14,6 - 14,11	192 и выше	178 - 191	164 - 177	148 - 163	147 и ниже
15,0 - 15,5	194 и выше	180 - 193	166 - 179	150 - 165	149 и ниже
15,6 - 15,11	196 и выше	182 - 195	168 - 181	152 - 167	151 и ниже
16,0 - 16,5	198 и выше	186 - 197	174 - 185	160 - 173	159 и ниже
16,6 - 16,11	202 и выше	190 - 201	178 - 189	162 - 177	161 и ниже

8. БИБЛИОГРАФИЯ

1. Акимова, Л.А. Педагогика здоровья: монография / Л.А. Акимова, Е.М. Голикова, Н.В. Сократов, П.П. Тиссен; ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный педагогический университет, типография «Экспресс». – Оренбург, 2013. – 428 с.
2. Голикова, Е.М. Проблемы социальной адаптации детей и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья // Теория и практика физической культуры/ Е.М. Голикова, П.П. Тиссен, 2013. – №11. – С. 54 – 57.
3. Сократов, Н.В. Феноменология здоровья и медико-педагогическая эффективность эстетотерапии в образовательном процессе школьников.: монография / Н.В. Сократов, П.П. Тиссен. – Оренбург: Изд-во ООО «Детство», 2011. – 272 с.
4. Кравченко, Т.П. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей в процессе физического воспитания». – Оренбург, 2004. – 22 с.
5. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобр. учрежд. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
6. Лях, В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: Пособие для учителя / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2007. – 112 с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобр. учрежд. / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
9. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы: проект. – 2 изд., дораб. (стандарты второго поколения) – М.: Просвещение, 2010. – 61 с.
10. Тиссен, П.П. Программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов с валеологической направленностью. / Тиссен П.П., Коровин С.С., Пустовалов В.М. — Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1997, – 70 с.
11. Степанова, Л.М. Методика преподавания плавания (учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физическая культура») / Л.М. Степанова, П.П. Тиссен, В.Ф. Усманов.: Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2012 – 248 с.