

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам и темам курса, определяет минимальный набор самостоятельных и практических работ, выполняемых обучающимися.

Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Программа выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного курса.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся

Структура документа

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным (в модальности «не менее») распределением учебных часов по темам курса; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в базисном учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 525 учебных часов, в том числе в 5 кл. – 105 часов, 6 кл. – 105 часов, 7 кл. – 105 часов, 8 кл. – 105 часов, 9 классе – 105 часов из расчета 35 учебных недель по 3 учебных часа в неделю.

Цель

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(525 часов)

Основы знаний о физической культуре

5 кл. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

6 кл. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7 кл. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

8 кл. Значение нервной система в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

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

Социально-психологические основы

5 кл. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.

6кл. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

7кл. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

8 кл. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

9 кл. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общих подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Производить контроль за функциональным состоянием организма.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5 – 6 кл. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7- 8 кл. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 кл. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5 кл. Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные).

6 кл. Солнечные ванны (правила, дозировка).

7- 8 кл. Водные процедуры (обтирание, душ).

9 кл. Купание в открытых водоемах.

Спортивные игры

БАСКЕТБОЛ (волейбол)

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

5кл -9кл

- Стойка игрока.

- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.

- Остановка в шаге.

- Остановка прыжком.

6кл.

- Повороты без мяча и с мячом.

7 – 9кл.

- Комбинация из вышеуказанных основных элементов и передвижения.

Освоение ловли и передачи мяча.

5-7кл. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

8-9кл. Так же как указано выше, но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

5-7 классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

8-9 классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

5-6кл. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6

7кл. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6 м и 4,8м.

8-9кл. Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

5-6кл. Вырывание и выбивание мяча.

7-9кл. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры

5 кл.

- Тактика свободного нападения.

- Позиционное нападение.

6кл.

- Нападение быстрым прорывом (1:0)

7кл.

- Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

8-9 кл.

- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину.

- Нападение быстрым прорывом (3:2)

- Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 кл).

- Взаимодействие трех игроков.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Теоретические знания по баскетболу (в процессе изучения раздела)

Правила игры в баскетбол.

Знание основ правильных техник игры.

Правила безопасности при игре в баскетбол.

Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, а так же метаниям. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение движений разбега с отталкиванием и с выпуском снаряда – техника и развитие координированных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная качественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает возможности проводить самостоятельный контроль.

Овладение техникой спринтерского бега.

5-7 кл. Высокий старт от 10 до 30м, бег с ускорениями от 30 до 50м, скоростной бег до 60м, бег на результат 60м (ЭТ -60м), эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3-х10м.

8-9 кл. Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 до 80м, скоростной бег до 70м, бег на результат 60 и 100м (ЭТ-60м), эстафеты с ускорением до 100м, челночный бег 3-4х10м.

Овладение техникой длительного бега.

5кл. Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 1,5 -2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м

6кл. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м

7кл. Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 – 3 км, эстафеты с ускорением от 100 до 150м

8-9 классы. Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 (1500)м, бег без учета времени (контроль) – 3км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м

Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.

5 – 6 классы Прыжок с 7-9 шагов разбега.

7 кл. Прыжок с 9-11 шагов разбега

8-9 классы Прыжок с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.

5-7 классы. Прыжок с 3-5 шагов разбега.

8-9 классы. Прыжок с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания мяча на дальность.

5 классы. Метание с места в стенку, в цель с 6-8 м, в парах на дальность.

6 классы. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность.

7 классы. Метание с 1-3 шагов в стенку, в цель с 10-12 м, в парах на дальность с 4-5 шагов.

8 классы. Метание с 1-3 шагов в стенку, в цель с 10-12 м, в парах на дальность с 4-5 шагов с утяжеленным мячом – 150 гр.

9 классы. Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность.

Теоретические знания по легкой атлетике (в процессе изучения раздела)

1. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

2. Название разучиваемых упражнений.

3. Знание основ правильной техники

4. Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.

5. Разминка легкоатлета.

6. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.

7. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

ГИМНАСТИКА

Стартовые упражнения.

5 классы

1) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

2) Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 классы

1) Строевой шаг.

2) Размыкание и смыкание на месте.

7 классы

Выполнение команд: «Пол оборота направо», «Пол оборота налево», «Пол шага», «Полный шаг»

8 классы.

1) Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево.

9 классы.

1) Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне.

2) Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

5-9 классы.

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Висы и упоры.

5 классы.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа.

6 классы

Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе.

Девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

7 классы

Мальчики: подъем переворот в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе махом назад и соскок, подтягивание в висе.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор (жердь, низкая перекладина), подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

8 классы.

Мальчики: подъем за весом (вне), вис на подколениках опускание через стойку на руках в упор присев, подтягивание в висе.

Девочки: упор на жерди и опускание вперед на висе присев, подтягивание в висе лежа.

9 классы.

Мальчики: подъем переворот в упор махом и силой, подтягивание в висе.

Девочки: переворот в упор (на жердь), подтягивание в висе лежа.

Опорные прыжки

5 классы.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел, конь 80-100см)

6 классы

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

7 классы

Мальчики: прыжки, согнув ноги через козла в ширину 100-115 см.

Девочки: прыжки ноги врозь через козла шириной 105-110 см.

8 классы.

Мальчики: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115 см.

Девочки: прыжки боком с поворотом 90° через козла в ширину 110 см.

9 классы.

Мальчики: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см.

Девочки: прыжки боком через козла в ширину 110 см.

Акробатические упражнения.

5 классы.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

6 классы.

Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

7 классы.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: мост, кувырок назад в полушпагат.

8 классы.

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

9 классы.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Силовые упражнения гимнастики.

5-9 классы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

5-9 класс.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3; 3,5; 4; 4,5; 5 км. Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием». Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором». Спуски основной стойке по прямой и наискось, преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление контруклона.

Теоретические знания

1. Виды лыжного спорта.
2. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.
3. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
4. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Требования к занятиям по физической культуре в зимнее время.

В соответствии с письмом министерства образования от 27.11.1995 г. №1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период третья четверть может быть отдана развитию общих физических качеств, заменяя лыжную подготовку следующими видами физической активности:

1. В основной школе:

- 1) Общеразвивающие (ОРУ) и силовые упражнения (СУ).
- 2) Минифутбол на снегу или в спортивном зале (учитывая погодные условия).
- 3) Снежный снайпер – метание снежками в цель (б/б щит).
- 4) Эстафеты общефизической подготовки.
- 5) Кроссы:

а) без учета времени для 5кл 1-1,5 км, 6-7кл 2-3км., 8-9 классы 4-5 км.

б) контрольный результат 5кл 1км, 6-7кл. 1,5 км, 8-9 классы 3км.

Основные требования к этим формам занятий.

Все средства физической подготовки должны содействовать воспитанию общей выносливости учащихся. Учитель имеет право самостоятельно определять содержание занятий, основываясь на интересе учащихся.

Распределение программного материала в 5-9 классах по разделам программы.

График прохождения материала.

Раздел	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
Базовая часть					
1. Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	30	30	30	30	30
2. Гимнастика (с элементами акробатики)	15	15	15	15	15
3. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	14	14	14	14	14

4. Лыжи	12	12	12	12	12
Основы знаний о физической культуре	выделяется время в процессе урока				
Вариативная часть					
1. Связанный с региональными и национальными особенностями	6	6	6	6	6
2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	28	28	28	28	28
Всего	105	105	105	105	105

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы:

Узнает:

- 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;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Научится:

- 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 практической деятельности и повседневной жизни для
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Научится объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Научится характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Научится соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Научится проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Научится составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Научится определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.