

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кудиновская основная общеобразовательная школа

Принята
Педагогическим советом школы
Протокол от 29.08. 2019 г. № 1
Председатель Педагогического совета
О.В. Волгина



Утверждаю
Директор
МБОУ Кудиновской ООШ
Приказ от 29.08. 2019г № 144
О.В. Волгина



Рабочая программа по физической культуре

на 2019 – 2020 учебный год

Уровень: основное общее образование, 5 класс

Количество часов: 69 ч

Учитель: Волгин О.И., I квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Кудиновской ООШ;
- Примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации,
- Государственной программы д.п.н. В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования;
- Положения МБОУ Кудиновской ООШ о рабочих программах учебных предметов, курсов внеурочной деятельности.

Данная программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура. 5-7 класс», Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Просвещение, 2018 г., включённого в федеральный перечень учебников (Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», Приказу Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»).

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лёгкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

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

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям

внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», «Лыжная подготовка», часы, отведенные на эти разделы, отданы на усиление разделов «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

В МБОУ Кудиновской ООШ по учебному плану на прохождение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа. В 2019-2020 учебном году количество часов составляет 70 часов.

Срок реализации рабочей программы - 2019-2020 учебный год.

Планируемые результаты изучения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными, спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельная деятельность по физической культуре

обучающиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности обучающиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

обучающиеся получают возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку.

обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание программы учебного предмета

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной медицинской группы. Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с делением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках сед с прямыми ногами, наклон вперед руками достать носки, упор присев, кувырок вперед и. п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча
- игра по упрощенным правилам мини-футбола.

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тематическое планирование

№ п.п.	Тема раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	8+17
2.	Спортивная гимнастика	14
3.	Спортивные игры	20+10
	Итого	69

Календарно-тематическое планирование

№ у р о к а	Дата		Тема раздела Тема урока	К о л - в о ч а с о в
	П л а н	Ф а к т		
1 четверть				
Легкая атлетика				
1.	03.09.		Т.б. на уроках л/атлетики. Спринтерский бег. Высокий старт.	1
2.	05.09.		Спринтерский бег. Бег 60м. Учёт техники бега на 30 м.	1
3.	10.09.		Спринтерский бег. Учёт техники бега на 60 м.	1
4.	12.09.		Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка	1
5.	17.09.		Прыжок в длину с разбега. Учёт техники прыжка	1
6.	19.09.		Метание мяча на дальность. Техника метания.	1
7.	24.09.		Метание мяча на дальность. Учёт техники метания.	1
8.	28.09.		Бег на длинные	1

6.	дистанции.	
0	Метание мяча в	
9.	цель	
	Спортивные игры.	1
		0
9. 0	Футбол. Техника	1
1.	удара по	
1	неподвижному мячу	
0.	«щечкой». Техника	
	остановки мяча	
	подошвой.	
10.0	Футбол. Учёт	1
3.	техники удара по	
1	мячу «щёчкой»	
0.		
11.0	Футбол. Ведение	1
8.	мяча «змейкой».	
1		
0.		
12.1	Футбол. Учет	1
0.	техники ведения	
1	мяча «змейкой»	
0.		
13.1	Волейбол. Техника	1
5.	выполнения	
1	передачи мяча	
0.	сверху	
14.1	Волейбол. Передача	1
7.	мяча сверху над	
1	собой.	
0.		
15.2	Волейбол. Передача	1
2.	мяча сверху двумя	
1	руками над собой	
0.	на результат.	
16.2	Волейбол. Передача	1
4.	мяча снизу двумя	
1	руками в парах	
0.		
17.2	Волейбол. Передача	1
9.	мяча снизу двумя	
1	руками в парах	
0.		
18.3	Волейбол. Учебно-	1
1.	тренировочная	

1 0.	игра.	
2 четверть		
	Спортивная гимнастика	1 4
19.1	Акробатика.	1
2.	Техника	
1	выполнения	
1.	кувырка вперёд и назад. Техника выполнения стойки на лопатках.	
20.1	Акробатика. Учёт	1
4.	техники кувырка	
1	вперёд и назад	
1.		
21.1	Опорный прыжок.	1
9.	Техника	
1	выполнения	
1.	прыжка через «козла»	
22.2	Акробатика. Учёт	1
1.	техники	
1	выполнения стойки	
1.	на лопатках	
23.2	Акробатика.	1
6.	Разучивание	
1	элементов	
1.	акробатической комбинации.	
24.2	Акробатика.	1
8.	«Мост» из	
1	положения лежа.	
1.	Учёт	
25.0	Опорный прыжок:	1
3.	вскок в упор	
1	присев, соскок	
2.	прогнувшись на результат.	
26.0	Техника лазания по	1
5.	канату в три приема	
1		
2.		
27.1	Акробатика.	1
0.	Акробатическая	

1	комбинация на	
2.	результат	
28.1	Висы и упоры.	1
2.	Техника	
1	выполнения	
2.	подъёма	
	переворотом.	
29.1	Висы и упоры.	1
7.	Техника	
1	выполнения	
2.	подъёма	
	переворотом.	
30.1	Техника лазания по	1
9.	канату в три приема	
1	на результат.	
2.		
31.2	Висы и упоры.	1
4.	Техника	
1	выполнения	
2.	подъёма	
	переворотом на	
	результат.	
32.2	Полоса	1
6.	препятствий с	
1	элементами	
2.	акробатических	
	упражнений	
	3 четверть	2
		0
	Спортивные игры	2
		0
33.1	Волейбол. Техника	1
4.	передачи мяча	
0	сверху двумя	
1.	руками на месте в	
	парах	
34.1	Волейбол. Техника	1
6.	передачи мяча	
0	двумя руками	
1.	сверху над собой.	
35.2	Волейбол. Передача	1
1.	мяча сверху двумя	
0	руками над собой	
1.	на результат.	

362	Волейбол. Техника	1
3.	передачи мяча	
0	снизу в парах	
1.		
372	Волейбол.	1
8.	Совершенствование	
0	техники передачи	
1.	мяча двумя руками	
	снизу перед собой	
383	Волейбол. Передача	1
0.	мяча двумя руками	
0	снизу перед собой	
1.	на результат.	
390	Волейбол. Техника	1
4.	подачи мяча снизу	
0		
2.		
400	Волейбол.	1
6.	Совершенствование	
0	техники подачи	
2.	мяча снизу	
411	Волейбол. Техника	1
1.	выполнения нижней	
0	прямой подачи мяча	
2.	на результат.	
421	Волейбол. Передача	1
3.	мяча сверху и снизу	
0	в парах.	
2.		
431	Волейбол. Передача	1
8.	мяча сверху и снизу	
0	в парах.	
2.		
442	Волейбол. Передача	1
0.	мяча сверху и снизу	
0	двумя руками в	
2.	парах на результат	
452	Баскетбол. Техника	1
5.	передачи мяча	
0	двумя руками от	
2.	груди	
462	Баскетбол. Техника	1
7.	ведения мяча	
0		
2.		

47.0	Баскетбол.	1
3.	Передача мяча	
0	двумя руками от	
3.	груди со стеной на	
	результат.	
48.0	Баскетбол. Техника	1
5.	броска мяча по	
0	кольцу	
3.		
49.1	Баскетбол. Техника	1
0.	ведения мяча левой	
0	и правой рукой на	
3.	результат.	
50.1	Баскетбол. Техника	1
2.	ведения мяча	
0	«змейкой»	
3.		
51.1	Баскетбол. Техника	1
7.	броска мяча по	
0	кольцу на результат	
3.		
52.1	Баскетбол. Техника	1
9.	передачи ловли и	
0	передачи мяча в	
3.	парах в движении	
	Учебно-тренировочная игра.	
	4 четверть	1
		7
	Легкая атлетика	1
		7
53.3	Спринтерский бег.	1
1.	Высокий старт.	
0		
3.		
54.0	Спринтерский бег.	1
2.	Учёт техники бега	
0	на 30 м.	
4.		
55.0	Спринтерский бег.	1
7.	Бег 60м.	
0		
4.		

56.0	Спринтерский бег.	1
9.	Учёт техники бега	
0	на 60 м.	
4.		
57.1	Прыжок в длину с	1
4.	разбега. Техника	
0	прыжка	
4.		
58.1	Прыжок в длину с	1
6.	разбега. Учёт	
0	техники прыжка	
4.		
59.2	Метание мяча на	1
1.	дальность. Техника	
0	метания.	
4.		
60.2	Метание мяча на	1
3.	дальность. Учёт	
0	техники метания.	
4.		
61.2	Бег на длинные	1
8.	дистанции.	
0	Метание мяча в	
4.	цель	
62.3	Кроссовая	1
0.	подготовка.	
0	Смешанное	
4.	передвижение	
63.0	Кроссовая	1
7.	подготовка.	
0	Смешанное	
5.	передвижение.	
64.1	Кроссовая	1
2.	подготовка. Техника	
0	преодоления	
5.	препятствий на	
	результат.	
65.1	Техника	1
4.	выполнения	
0	челночного бега.	
5.		
66.1	Челночный бег на	1
9.	результат	
0		
5.		

672	Спортивные игры	1
1.		
0		
5.		
682	Спортивные игры	1
6.		
0		
5.		
692	Спортивные игры	1
8.		
0		
5.		

Согласована
Заместитель директора по УВР
_____ С.А. Рыбалкина
_____ 2019 г.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания по предмету «Физическая культура»

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна

ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	незначительных ошибок.	мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	грубая ошибка.
---	------------------------	---	----------------

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

<p>конкретных условиях;</p> <p>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</p> <p>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>		
--	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

времени.			
----------	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

3 ступень комплекса ГТО (11-12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладоням и	Пальцами		Ладоням и
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

4 ступень комплекса ГТО (13-15 лет)

№	Вид испытания	нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
1	Бег 60 м	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег 2 км	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,0
3	Подтягивание / или отжимание	4	6	10	9 7	11 9	18 15
4	Наклон вперёд из положения стоя на скамье	Касание пальцами пола		Касание пола ладонями	Касание пола пальцами		Касание пола ладонями
5	Прыжок в длину с места / или с разбега	175 330	185 350	200 390	150 280	155 290	175 330
6	Поднимание туловища за 1 мин	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча 150г.	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах 3км	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	Или 5 км	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	Или кросс на 3 км	Без учёта времени					