

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Летка**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
Козлова В.М.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
№213 от 26.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура» для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Лобанова Надежда Егоровна
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе

научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия

по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых

площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными

возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	Устный опрос;	http://www.portalschool.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;	Устный опрос;	http://festival.1september.ru/subjects/17/?subject=17
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;	беседа;	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	1	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;	беседа;	http://school-collection.edu.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	1	измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/

2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);;	самостоятельные задания;	http://school-collection.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	составляют дневник физической культуры;	самостоятельная работа;	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		5					
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность»	1	0	0	знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/

3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	Зачет;	https://www.youtube.com › watch
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;;	Устный опрос;	Кувырок назад через голову: техника - YouTube https://www.youtube.com ›
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Устный опрос;	... https://www.youtube.com › watch
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78ojPo
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Зачет;	https://www.youtube.com › watch

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;	Зачет;	https://www.youtube.com › watch
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch

3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	https://www.youtube.com › watch
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	0	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»;	Устный опрос;	https://www.youtube.com › watch
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=UQ57Xlheb7o
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=T5p82cOLzX8
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=sSZvINs_QZw
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Зачет;	https://www.youtube.com/watch?v=oIQnxG-7zmc
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=oIQnxG-7zmc
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);;	Зачет;	https://www.youtube.com/watch?v=oIQnxG-7zmc
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;;	Зачет;	https://www.youtube.com/watch?v=4PlcbIZTYs

3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Зачет;	https://www.youtube.com/watch?v=4PlcbIZTYs
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0	описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Зачет;	https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;;	Зачет;	https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	0	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Зачет;	https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI

3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5	0	0	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhfNo
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения.;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов.;; разучивают технику обводки учебных конусов.;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhfNo
Итого по разделу		54					
Раздел 4. СПОРТ							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос;	https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		6					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контр ольн ые работ ы	прак тиче ские рабо ты	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Стартовая контрольная работа.	1	1	0	Устный опрос; контрольная работа;
2.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Упражнения утренней зарядки.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	Устный опрос;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	Зачет;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	0	0	Устный опрос;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	Устный опрос;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Устный опрос;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	Устный опрос;

12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Устный опрос;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	Зачет;
14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	Устный опрос;
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Зачет;
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	Устный опрос;
18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	Зачет;
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Устный опрос;
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Зачет;
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Устный опрос;
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Устный опрос;
23.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	Устный опрос;
24.	Измерение индивидуальных показателей физического развития Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
25.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	Устный опрос;
26.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	Устный опрос;
27.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Устный опрос;
28.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в	1	0	0	Зачет;

	группировке				
29.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	Устный опрос;
30.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	Устный опрос;
31.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	Устный опрос;
32.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	Устный опрос;
33.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	Зачет;
34.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	Устный опрос;
35.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	Устный опрос;
36.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	Устный опрос;
37.	Организация и проведение самостоятельных занятий Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	Устный опрос;
38.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Ведение дневника физической культуры	1	0	0	Практическая работа;
39.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	Устный опрос;
40.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	Устный опрос;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Устный опрос;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Устный опрос;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Зачет;
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос;
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Устный опрос;

47.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Зачет;
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Устный опрос;
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Зачет;
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	Устный опрос;
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	Устный опрос;
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	Зачет;
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Устный опрос;
58.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	Устный опрос;
59.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	0	Устный опрос;
60.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Устный опрос;

61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Устный опрос;
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
67.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	1	1	0	Контрольная работа, устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

Критерии и нормы оценки результатов освоения учебной программы

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, включенными 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.

Знания

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 работы, практические задания.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности темы; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки (неточности в датах, именах, городах, странах и т.д)	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании темы, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала темы	Учащийся отказывается отвечать на заданный вопрос

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, сдача нормативов и комбинированный метод.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно	Учащийся отказывается выполнять двигательное действие

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>	<p>Учащийся отказывается осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Отметка 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 определенный период времени</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>	<p>Учащийся отказывается выполнять двигательное действие</p>

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально

выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки)

Нормативные требования к учащимся (оценка уровня физической подготовленности)

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4
Бег 300м	64	68	72	68	73	78
Бег 1000м	4,30	4,50	5,10	5,10	5,30	5,50
Бег 1500м	7,30	8,00	8,30	8,10	8,40	9,10
Челночный бег 3x10м	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
Прыжок в высоту с разбега	105	95	80	100	95	80
Метание мяча (150г)	34	27	20	21	17	12
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	6	4	2	19	14	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	23	21	15	19	14	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	15	10	4
Поднимание туловища за 30сек	18	17	15	17	16	12
Вис на согнутых руках	22	14	6	21	12	3
Поднимание туловища (без фиксации ног)				15	10	5
Лыжные гонки 1км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за выполнение контрольных упражнений, опросов, тестов, рефератов и проверочных работ.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы и по результатам промежуточной аттестации. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. В случае возникновения спорных ситуаций при выставлении итоговых оценок например: а)4,3,3,4; б)5,4,5,4; в)4,5,4,5; г)3,5,3,3. – решающее значение имеют отметки за промежуточную аттестацию по предмету. Например: если за учебный год средний балл равен 3,5 баллов, а промежуточная аттестация выполнена на отметку 4, то в журнал выставляется годовая отметка 4.

Отметка за промежуточную аттестацию (итоговая контрольная работа с элементами тестирования) выставляется следующим образом: если ученик набрал

85 – 100% - отметка «5»

65 – 80% - отметка «4»

50 – 60% - отметка «3»

Меньше 50% - отметка «2»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9кл.: пособие для учителей образовательных организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г
4.Физическая культура
Методические рекомендации
М.Я.Виленский,В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского
М.:Просвещение,2014г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/>
<https://www.youtube.com> > watch
<http://www.edu.ru>
<http://window.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

лыжи, мячи, маты, канат, степы, эстафетная палочка, гимнастическое бревно, козел, шведская стенка, скакалки, обручи.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Ноутбук
Мультимедийный проектор