

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 131» г. Барнаул

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 12 от 24.08.2022

Утверждено
приказом директора
№ 02-02/311-осн от 24.08.2022



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

Составитель: Ложечко Д.В
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Барнаул 2022

I. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

1.1. Общие положения

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.12 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным Приказом Министерства Просвещения России от 31.05.2021 № 287;
- Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Гимназия № 131»;
- Положением о рабочих программах МБОУ «Гимназия № 131»
- Годовым календарным учебным графиком;
- Учебным планом МБОУ «Гимназия №131»;

на основе:

- учебник: Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019.
- с учётом целей и задач основной образовательной программы начального общего образования и отражает пути реализации содержания учебного предмета.
- Основная задача рабочей программы – обеспечить выполнение ФГОС и учебного плана по предмету.

1.2. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 5 классах отводится 2 часа в неделю. Третий час за счет часов внеурочной деятельности. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 34 недели.

Класс	5
Кол-во часов в неделю	2
Кол-во часов за учебный год	68

1.2. Цели и задачи изучения курса

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 прикладно-ориентированной 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 мотивационно-процессуальным (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 подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

1.4. Отличительные особенности рабочей программы

Тематическое планирование учебного материала полностью соответствует примерной рабочей программе основного общего образования по физической культуре.

Теоретический материал раздела «Знания о физической культуре» распределен в уроках № 1,2,5,10.

Теоретический материал раздела «Способы самостоятельной деятельности» содержится в уроках № 13,14,15,17,23,24,32,33,40,57.

Раздел «Спорт» содержится в уроках № 3,4,6,7,21,22,25,26,29,30,35,38,39,41,43,55,56,61,63,64.

1.5. Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения,

проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

создание возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими обучающимися.

II. Содержание учебного предмета, курса

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 «наступления»; 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.

III. 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 относятся 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.

IV. Тематическое поурочное планирование по физической культуре

5 класс, 2 часа в неделю, всего 68 часов.

№ урока	Название разделов, тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел физическое совершенствование		
	Модуль легкая атлетика 11ч		
1.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/ http://marisoft.ru/load/besplatnye_raboty/tekhnika_bezopasnosti_pri_provede

	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.		nii_zanjatij_po_legkoj_atletike/25-1-0-190
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/sportivno_massovaia_rabota_v_shkolie
3.	Раздел Спорт. Бег 30-60 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
4.	Раздел Спорт. Тестирование, бег 30-60 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
5.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/26/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-uchashchihsya-na
6.	Раздел Спорт. Бег на длинные дистанции 1 км.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
7.	Раздел Спорт. Тестирование, Бег на длинные дистанции 1 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
8.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	https://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/tekhnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi/ http://marisoft.ru/load/besplatnye_raboty/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/25-1-0-190
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	https://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/tekhnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi/
10.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	https://studme.org/106815/meditsina/pryzhok_vysotu_pryamogo_razbega https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
11.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	https://studme.org/106815/meditsina/pryzhok_vysotu_pryamogo_razbega
Модуль волейбол 6 ч			

12.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://studfile.net/preview/1866416/page:2/ https://urok.1sept.ru/articles/608407
13.	Режим дня и его значение для современного школьника. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	https://studfile.net/preview/1866416/page:2/ https://ppt-online.org/787679
14.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	https://cyberpedia.su/24xcefc.html https://studfile.net/preview/7578059/page:6/
15.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	https://cyberpedia.su/24xcefc.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
16.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	https://cyberpedia.su/24xcefc.html https://studfile.net/preview/1866416/page:2/
17.	Ведение дневника физической культуры. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	https://cyberpedia.su/24xcefc.html https://studfile.net/preview/1866416/page:2/
Модуль гимнастика 16ч			
18.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность». Кувырок вперёд в группировке.	1	https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-kuvirka-vpered-1864857.html
19.	Упражнения утренней зарядки. Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке.	1	https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-kuvirka-vpered-1864857.html
20.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад в группировке.	1	https://studopedia.ru/12_113735_kuvir-ok-nazad-v-gruppirovke.html
21.	Раздел Спорт. Общая физическая подготовка, подтягивания, (девушки) низкая перекладина, (юноши) высокая перекладина.	1	https://sport48.ru/node/3284
22.	Раздел Спорт. Общая физическая подготовка, тестирование подтягивание, (девушки) низкая	1	https://sport48.ru/node/3284

	перекладина, (юноши) высокая перекладина.		
23.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Кувырок назад из стойки на лопатках. Кувырок вперед ноги «скрестно».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ https://ridero.ru/books/kuvyrok_vpered_100_variantov_vypolneniya/freeText/
24.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок назад из стойки на лопатках. Кувырок вперед ноги «скрестно».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ https://ridero.ru/books/kuvyrok_vpered_100_variantov_vypolneniya/freeText/
25.	Раздел Спорт. Общая физическая подготовка, отжимание.	1	https://rsport.ria.ru/20220525/otzhimaniya-1790675706.html
26.	Раздел Спорт. Общая физическая подготовка, тестирование отжимание.	1	https://rsport.ria.ru/20220525/otzhimaniya-1790675706.html
27.	Упражнения на развитие координации. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/demo/8101-65/data/Chapter25.xhtml https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/oporni_pryzhok_chieriez_ghimnasticheskogo_kozla_sposobom_soghnu_v_noghi
28.	Водные процедуры после утренней зарядки. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	https://zen.yandex.ru/media/id/5cbcc3e7bc785500b3b6c70f/cto-obiatelyno-nujno-delat-posle-zariadki-5cbcd6d783f87500b334922a https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/demo/8101-65/data/Chapter25.xhtml https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/oporni_pryzhok_chieriez_ghimnasticheskogo_kozla_sposobom_soghnu_v_noghi
29.	Раздел Спорт. Общая физическая подготовка, пресс.	1	https://gtonorm.ru/podnimanie-tulovishha-iz-polozheniya-lezha-na-spine.html
30.	Раздел Спорт. Общая физическая подготовка, тестирование пресс.		https://gtonorm.ru/podnimanie-tulovishha-iz-polozheniya-lezha-na-spine.html
31.	Упражнения на формирование телосложения. Расхождение на гимнастической скамейке	1	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/06/08/kursovykh-uprazhneniy-na-formirovaniye-teloslozheniya

	в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.		aya-na-temukorektsiya-teloslozheniya-i https://studfile.net/preview/7125463/page:36/
32.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/92 https://studfile.net/preview/7125463/page:36/
33.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprajneniyami https://studfile.net/preview/7125463/page:36/
Модуль зимние виды спорта 14ч			
34.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	https://videouroki.net/razrabotki/lyzhn-aia-podghotovka-popieriemiennodvukhshazhnyi-khod.html
35.	Раздел Спорт. Техника выполнения попеременного двухшажного лыжного хода.	1	https://videouroki.net/razrabotki/lyzhn-aia-podghotovka-popieriemiennodvukhshazhnyi-khod.html
36.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskoy-kulture-funkcionalnieprobi-2178958.html https://videouroki.net/razrabotki/lyzhn-aia-podghotovka-popieriemiennodvukhshazhnyi-khod.html https://mydocx.ru/1-14338.html
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	https://mydocx.ru/1-14338.html https://videouroki.net/razrabotki/lyzhn-aia-podghotovka-popieriemiennodvukhshazhnyi-khod.html
38.	Раздел Спорт. Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двухшажным лыжным ходом.	1	https://videouroki.net/razrabotki/lyzhn-aia-podghotovka-popieriemiennodvukhshazhnyi-khod.html

39.	Раздел Спорт. Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом.	1	https://videouroki.net/razrabotki/lyzhnaya-podgotovka-popieriemienno-dvukhshazhnyi-khod.html
40.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1	https://videouroki.net/razrabotki/lyzhnaya-podgotovka-popieriemienno-dvukhshazhnyi-khod.html https://mydocx.ru/1-14338.html
41.	Раздел Спорт. Техника спуска на лыжах с пологого склона.	1	https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-stoyki-pri-spuskah-2610432.html https://aktivnyj-otdykh.ru/aktivnyj-otdykh-i-turizm/lyzhnyj-turizm/sposoby-pod-ema-i-spuska-na-lyzhakh.html
42.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	https://zabroska.su/poleznosti/kak-podnyatsya-na-lyizhah-v-goru-4-populyar.html https://aktivnyj-otdykh.ru/aktivnyj-otdykh-i-turizm/lyzhnyj-turizm/sposoby-pod-ema-i-spuska-na-lyzhakh.html
43.	Раздел Спорт. Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка».	1	https://zabroska.su/poleznosti/kak-podnyatsya-na-lyizhah-v-goru-4-populyar.html
44.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	https://zabroska.su/poleznosti/kak-podnyatsya-na-lyizhah-v-goru-4-populyar.html https://aktivnyj-otdykh.ru/aktivnyj-otdykh-i-turizm/lyzhnyj-turizm/sposoby-pod-ema-i-spuska-na-lyzhakh.html
45.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	https://zabroska.su/poleznosti/kak-podnyatsya-na-lyizhah-v-goru-4-populyar.html https://aktivnyj-otdykh.ru/aktivnyj-otdykh-i-turizm/lyzhnyj-turizm/sposoby-pod-ema-i-spuska-na-lyzhakh.html

46.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	https://www.ski.ru/az/blogs/post/preodolenie-nerovnostei-na-sklone/
47.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	https://www.ski.ru/az/blogs/post/preodolenie-nerovnostei-na-sklone/
Модуль баскетбол 9ч			
48.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml
49.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	https://studfile.net/preview/9482204/page:30/
50.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	https://studfile.net/preview/9482204/page:30/
51.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	http://nova56.ru/highschool/basktech https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html
52.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	http://nova56.ru/highschool/basktech https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html
53.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	http://nova56.ru/highschool/basktech https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html https://studfile.net/preview/9482204/page:30/
54.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	http://nova56.ru/highschool/basktech https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html https://studfile.net/preview/9482204/page:30/
55.	Раздел Спорт. Челночный бег 3x10 м.	1	https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika-3-na-10/
56.	Раздел Спорт. Тестирование челночный бег 3x10 м.	1	https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika-3-na-10/
Модуль легкая атлетика 8ч			
57.	Измерение индивидуальных показателей физического	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/

	развития. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/
58.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
59.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
60.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
61.	Раздел Спорт. Техника метания малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
62.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
63.	Раздел Спорт. Подводящие упражнения техники метания малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
64.	Раздел Спорт. Тестирование метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
Модуль футбол 4ч			
65.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу. Обводка мячом ориентиров.	1	http://okafish.ru/football/7_9.htm https://stadion-kuban.ru/futbol/vedenie-myacha-v-futbole.html
66.	Удар по неподвижному мячу. Обводка мячом ориентиров.	1	http://okafish.ru/football/7_9.htm https://stadion-kuban.ru/futbol/vedenie-myacha-v-futbole.html
67.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча.	1	https://sport.wikireading.ru/6030 https://sportlane.com/ru/blog/vedenie-mjacha-v-futbole
68.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча.	1	https://sport.wikireading.ru/6030 https://sportlane.com/ru/blog/vedenie-mjacha-v-futbole

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 111 с.

VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Гимнастический мат	10
Стенка гимнастическая	3
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	4
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	6
Лыжи	40
Гимнастические скакалки	10
Футбольный мяч	8
Баскетбольный мяч	30
Волейбольный мяч	10

Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов.

Физическая культура

Общая классификация ошибок:

Для оценки владения способом двигательной деятельности используются следующие критерии:

оценка «5» — отсутствие видимых ошибок;

оценка «4» — наличие нескольких незначительных ошибок;

оценка «3» — наличие одной грубой ошибки и нескольких незначительных при выполнении общей схемы движения;

оценка «2» — невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок;

Базовый набор двигательных действий отражает содержание учебных программ по физической культуре в общеобразовательных учреждениях в соответствии с критериями необходимости и достаточности. По отношению к каждому из выделенных двигательных действий приводится перечень грубых и незначительных ошибок. Их выделение осуществлено фактически, с учётом анализа опыта оценочной деятельности специалистов в общеобразовательных учреждениях

В определении перечня грубых и незначительных ошибок по каждому двигательному действию мы ориентировались на практику физического воспитания. В отличие от спортивной деятельности

физическое воспитание допускает упрощение структуры двигательного действия, снижение требований к уровню проявляемых характеристик движения. Кроме того, требования, предъявляемые к учащимся, должны быть понятными им без излишней детализации.

В качестве базовых двигательных действий, предлагаемых для оценивания, можно выделить следующие: ходьба, бег, прыжок в длину (с места и разбега), метание мяча с места (в цель и на дальность}, лазанье по канату (любым способом), прыжок в высоту с разбега (перешагивание), опорный прыжок (согнув ноги, боком), кувырок (вперёд-назад), техника владения мячом в баскетболе (передача, бросок, ведение, ловля), передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход).

Для каждого из выделенных базовых способов двигательных действий можно выделить грубые и незначительные ошибки.

Ходьба обычная

Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперед; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперед, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

Бег по прямой

Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперед; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (8 цель и на дальность)

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлестообразного движения кисти метательной руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метательной руки после броска; траектория броска.

Лазанье по канату (с помощью ног)

Грубые ошибки: нарушение последовательности движений рук и ног; остановки; медленный темп; нарушение техники безопасности при спуске.

Незначительные ошибки: малая амплитуда; смена положений ног; смена способа захвата каната ногами.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия в полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги, неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега

Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.

Незначительные ошибки: снижение скорости разбега

перед отталкиванием; неправильное положение ног в безопорной фазе, положение туловища в фазе опоры, положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперед-назад)

Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди

Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.

Приём мяча двумя руками

Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.

Ведение мяча в движении

Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натывание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлестообразного движения кисти метательной руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метательной руки после броска; траектория броска.

Лазанье по канату (с помощью ног)

Грубые ошибки: нарушение последовательности движений рук и ног; остановки; медленный темп; нарушение техники безопасности при спуске.

Незначительные ошибки: малая амплитуда; смена положений ног; смена способа захвата каната ногами.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия в полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма

разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги, неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Легкая атлетика.

Грубыми считаются следующие ошибки:

- 1.Искажают технику движения;
- 2.Влияют на качество и результат выполнения упражнения.

К негрубым ошибкам следует отнести:

1. Старт не из требуемого положения;
- 2.Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- 3.Метание в цель с наличием дополнительных движений;
- 4.Несинхронность выполнения упражнения.

Недочетами являются:

- 1.Неточность отталкивания;
- 2.Нарушение ритма;
- 3.Неправильное исходное положение;
- 4«Заступ» при приземлении.

№ п/п	Физические способности	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,2 и выше	6,1—5,4	5,3 и ниже	6,3 и выше	6,2—5,5	5,4 и ниже
			12	6,0	5,9—5,3	5,2	6,1	6,0—5,4	5,3
			13	5,9	5,8—5,1	5,0	6,0	5,9—5,3	5,2
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координаци- онные	Челночный бег 3x10 м, с	11	8,6 и выше	8,3-8,5	8,2 и ниже	9,1 и выше	8,7—9,0	8,6 и ниже
			12	8,6	8,1—8,5	8,0	9,0	8,0—8,9	8,4
			13	8,4	7,9—8,3	7,8	8,8	8,3—8,7	8,2
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	134 и ниже 144 159 160 175	135—178 145—183 160—194 180—195 190—205	179 и выше 184 195 210 220	124 и ниже 139 144 145 155	123—125 140—178 145—181 160—180 165—185	164 и выше 179 182 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300

Критерии оценок за контрольные упражнения 5 классы

Результаты уровня физической подготовленности представлены в таблице

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м (сек)	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше
Бег 1500 м (мин, сек)	8,50 и меньше	8,51-9.59	10,00 и больше	9,00 и меньше	9,01-10.29	10,30 и больше
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	340 и больше	339-261	260 и меньше	300 и больше	299-221	220 и меньше
Прыжок в высоту (см)	110 и больше	100-90	85 и меньше	105 и больше	100-85	80 и меньше
Метание мяча 150 гр (м)	34 и больше	33-21	20 и меньше	21 и больше	20-15	14 и меньше

Критерии оценок за контрольные упражнения 6 классы

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м (сек)	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше
Бег 1500 м (мин, сек)	7,40 и меньше	7,41-8.15	8,10 и больше	8,15 и меньше	8,16-8.49	8,50 и больше
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	360 и больше	359-271	270 и меньше	330 и больше	329-231	230 и меньше
Прыжок в высоту (см)	115 и больше	110-95	90 и меньше	110 и больше	105-90	85 и меньше
Метание мяча 150 гр (м)	38 и больше	35-23	21 и меньше	23 и больше	22-16	15 и меньше

Критерии оценок за контрольные упражнения 7 классы

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м (сек)	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше
Бег 1500 м (мин, сек)	7,00 и меньше	7,01-7.50	7,51 и больше	7,30 и меньше	8,00-8.29	8,30 и больше
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	380 и больше	379-291	290 и меньше	350 и больше	349-241	240 и меньше
Прыжок в высоту (см)	125 и больше	120-105	100 и меньше	115 и больше	110 - 95	90 и меньше
Метание мяча 150 гр (м)	39 и больше	38-26	25 и меньше	26 и больше	25-18	17 и меньше

Критерии оценок за контрольные упражнения 8-9 классы

Результаты уровня физической подготовленности представлены в таблице

Контрольные упражнения	возраст	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся		Мальчики			Девочки		
Оценка		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м, с	13-14	17.5	17.0	16.5	20.2	19.2	18.2
	14-15	16.8	16.2	15.7	19.5	18.5	17.5
Прыжок в длину с разбега, см	13-14	310	370	410	260	310	360
	14-15	330	380	430	290	330	370
Прыжок в высоту с разбега, см	13-14	105	120	130	95	105	115
	14-15	110	125	130	100	110	115
Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки), мин	13-14	17.50	16.50	16.00	13.40	12.30	11.00
	14-15	16.50	16.10	15.20	12.50	11.30	10.20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13-14	28	37	42	17	21	27
	14-15	32	40	45	18	23	28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол-вр попаданий	13-14	1	2	3	1	2	3
	14-15	2	3	4	2	3	4
Метание малого мяча в вертикальную цель, кол-вр попаданий	13-14	1	2	3	1	2	3
	14-15	2	3	4	2	3	4

Критерии оценок за устный ответ

Контроль за теоретической подготовленностью (проверку знаний) учащихся можно осуществлять двумя способами: устно и письменно.

За усвоение теоретических знаний, так же как и за овладение двигательными действиями (за технику выполнения), учитель может выставять оценки по пятибалльной системе. Выставляются оценки:

- «отлично», если экзаменуемый понимает суть изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- «хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;
- «удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;
- «неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими сведениями в целом.

Баскетбол

Грубыми считаются следующие ошибки:

- 1.Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.
- 2.Потеря равновесия.
- 3.Несогласованность в работе рук и ног.
- 4.Ведение мяча двумя руками

К негрубым ошибкам следует отнести:

- 1.Широкая постановка локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
- 2.Отсутствие захлестывающего движения кистями.
- 3.Неполное разгибание руки в локтевом суставе.

Недочетами являются:

- 1.Выполнение передач медленно.
- 2.Выпрямление осевой ноги.
- 3.Туловище сильно наклонено вперед.

Критерии оценок за контрольные упражнения

ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ Б/Б МЯЧА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

ПРОВЕРКА НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	20,0	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

ПРОВЕРКА НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя учащийся выполняет передачи мяча в стену, двумя руками от груди за 30 сек.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	17,0	14,0	12,0	18,0	15,0	13,0

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9класс	16,0	13,0	11,0	12,0	11,0	10,5

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ С МЕСТА

Условия выполнения:

Учащиеся 7х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза

6 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раза	2 раза
КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 класс	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ С МЕСТА

Условия выполнения:

Броски мяча с места с трех точек в кольцо. Каждый ученик должен выполнить 5 бросков с каждой точки.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза

Критерии оценок за устный ответ

Отметка «5» ставится, если ученик:

1. Показывает глубокое, полное знание и понимание всего объёма программного материала.
2. Даёт ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формулирует точное определение и истолкование основных понятий с остатком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Самостоятельно и рационально использует, учебник, дополнительную литературу, ресурсы сети Интернет;

Отметка "4" ставится, если ученик:

1. Показывает знания изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных понятий, правил; допускает негрубые ошибки в терминологии; правильно отвечает на дополнительные вопросы.
2. Применяет полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдает основные правила культуры устной речи.

Отметка "3" ставится, если ученик:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала (например определения понятий даёт с помощью наводящих вопросов учителя);
2. Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;
3. Допускает ошибки и неточности в использовании терминологии;
5. Не применяет полученные знания на практике в видоизменённой ситуации;
6. Отвечает неполно на вопросы учителя (упуская основное, допуская одну-две грубые ошибки).

Отметка "2" ставится, если ученик:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;
2. Не делает выводов и обобщений.
3. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;
4. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

Гимнастика

Грубыми считаются следующие ошибки:

1. Искажающие основу техники двигательного действия;
2. Невыполнение общей детали техники;

К негрубым ошибкам следует отнести:

1. Неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия.

Недочетами являются:

1. Ошибки возникающие эпизодически, как правило, по субъективным причинам.

Критерии оценок за тесты:

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
2	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

Критерии оценок за тестовую работу

Отметка «5» ставится, если ученик:

1. Выполнил упражнения без ошибок и недочетов,
2. Допустил не более одного недочета.

Отметка «4» ставится, если ученик выполнил упражнение или комбинацию из гимнастических элементов верно, но допустил одну грубую ошибку или одну негрубую ошибку и недочёт, или две негрубые ошибки.

Отметка «3» ставится, если ученик:

1. Выполнил простое упражнение верно;
2. При выполнении всей гимнастической комбинации допустил:
 - не более двух грубых ошибок или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;
 - не более двух негрубых ошибок или одной негрубой ошибки и трёх недочетов в заданиях повышенного уровня;

Отметка «2» ставится, если ученик:

1. Допустил число ошибок и недочетов превышающее норму

Критерии оценок за устный ответ

Отметка «5» ставится, если ученик:

1. Показывает глубокое, полное знание и понимание всего объёма программного материала.

2. Умеет выделять главное в изученном, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами. Даёт ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы. Правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы. Самостоятельно и рационально использует справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, ресурсы сети Интернет

Отметка "4" ставится, если ученик:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных определений и понятий; допускает незначительные ошибки и недочёты при определении понятий, небольшие неточности при использовании терминов или в выводах и обобщениях.

2. Применяет полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдает основные правила культуры устной речи.

3. Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, (правильно ориентируется, но работает медленно).

Отметка "3" ставится, если ученик:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала (например определения понятий даёт с помощью наводящих вопросов учителя);

2. Материал освоил несистематизированно, фрагментарно;

3. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

4. Допускает ошибки и неточности в использовании терминологии, определения понятий даёт самостоятельно, но недостаточно четко;

Отметка "2" ставится, если ученик:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

2. Не делает выводов и обобщений.

3. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

4. Или при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

Лыжная подготовка

Грубыми считаются следующие ошибки:

1. Несогласованная работа рук и ног;

2. Туловище сильно раскачивается, а плечи закручиваются;

3. Слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание, когда лыжник идет или на полусогнутых, или другая крайность - на прямых ногах;

4. Туловище не участвует в усилении отталкивания рукой нажимом на палку за счет небольшого наклона

К негрубым ошибкам следует отнести:

1. Отталкивание с давлением на лыжу назад, а не вниз («толчок в воздух»);

2. Вялая постановка палки на опору;

3. Постановка палки слишком согнутой в локтевом суставе рукой;

Критерии оценок за контрольные упражнения
5-6 классы

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.30 и меньше	6.31-7.39	7.40 и больше	7.00 и меньше	7.01-8.00	8.01 и больше
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00 и меньше	15.01-14.59	15.00 и больше	14.30 и меньше	14.31-15.29	15.30 и больше

7 классы

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00 и меньше	13.01-14.29	14.30 и больше	14.00 и меньше	14.01-14.59	15.00 и больше
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	Без учета времени					

8 классы

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	16,00	17,00	18,00	18,00	19,00	20,00

9 классы

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30

Критерии оценок за устный ответ

Отметка «5» ставится, если ученик:

1. Показывает глубокое, полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, закономерностей, взаимосвязей;
2. Формулирует точное определение лыжных ходов;
3. Применяет полученные знания в незнакомой ситуации.
4. Правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.
5. Самостоятельно и рационально использует справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, ресурсы сети Интернет.
6. Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания на практике.

Отметка "4" ставится, если ученик:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на вопрос учителя на основе изученных теорий; допускает негрубые ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, применении правил, которые исправляет с помощью наводящих вопросов учителя, одноклассников;

2. Материал в основном усвоил, подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы.

3. Умеет самостоятельно выделять главное в изученном материале.

4. Применяет полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдает основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, правильно использует термины;

Отметка "3" ставится, если ученик:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала (например: определения понятий даёт с помощью наводящих вопросов учителя);

2. Материал усвоил несистематизированно, фрагментарно;

3. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений.

4. Допускает ошибки и неточности в использовании терминологии, определения отдельных понятий даёт самостоятельно, но недостаточно четко;

5. Не применяет полученные знания на практике в видоизменённой ситуации,

6. Отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное, допуская не более двух грубых ошибок), или воспроизводит материал, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение.

Отметка "2" ставится, если ученик:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

2. Не делает выводов и обобщений.

3. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

4. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

5. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

Волейбол

Грубыми считаются следующие ошибки:

При подаче:

1. Игрок заступил ногой на пространство площадки.

2. Игрок подбросил и поймал мяч.

3. Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.

4. Поддача, совершённая до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

5. По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

При розыгрыше:

1. Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).

2. Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны

3. Заступ игроком задней трёхметровой линии при атаке.

4. Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.

5. Переход центральной линии.

К негрубым ошибкам следует отнести:

- 1 Запрещено играть в предметах, которые могут привести к травме, или дать искусственное преимущество игроку.
- 2.Игрок касается сетки или антенны во время его игрового действия мячом или мешает игре.
- 3.Неправильная замена

Критерии оценок за контрольные упражнения:

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ВЕРХНИХ ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения:

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (в 5 классах упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки.) При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	2	4	5	2	3	4
6 класс	4	5	6	3	4	5
7 класс	5	6	7	4	5	6
8 класс	6	7	8	5	6	7
9 класс	7	8	9	6	7	8

Критерии оценок за устный ответ

Отметка «5» ставится, если ученик:

1. Показывает глубокое, полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, взаимосвязей;
2. Умеет самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами;
3. Самостоятельно и аргументировано делает анализ, обобщения, выводы. Творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации;
4. Даёт ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формулирует точное определение и истолкование основных понятий (верхняя передача мяча, подача мяча, прием мяча и.т.д) правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использует справочные материалы, учебник, дополнительную литературу

Отметка "4" ставится, если ученик:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий;
2. Допускает одну негрубую ошибку или два недочета и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи учителя; в основном усвоил учебный

материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы.

3. Умеет самостоятельно выделять главное в изученном материале

4. Применяет полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдает основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, правильно использует термины;

5. Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником.

Отметка "3" ставится, если ученик:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала (например: определения понятий даёт с помощью наводящих вопросов учителя);

2. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

3. Допускает ошибки и неточности в использовании терминологии, определения понятий даёт самостоятельно, но недостаточно четко;

4. Не применяет полученные знания на практике в видоизменённой ситуации,

6. Отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное, допуская не более двух грубых ошибок), или воспроизводит материал, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение.

Отметка "2" ставится, если ученик:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

2. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

3. Или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

4. Или при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

V. Лист внесения изменений. 5А класс.

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Роспись учителя
1							
2							
3							
4							
5							
6							

V. Лист внесения изменений. 5Б класс.

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Роспись учителя

V. Лист внесения изменений. 5В класс.

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Роспись учителя
2							
3							
4							
5							
6							

V. Лист внесения изменений. 5Г класс.

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Роспись учителя
2							
3							
4							
5							
6							