

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»
ГОРОДА ОБНИНСКА

249039, Калужская область, г. Обнинск, ул. Калужская, д. 5
тел. (484)393-92-64, эл. почта: sosh_12_obn@adm.kaluga.ru
сайт <https://sh12obninsk-40.gosuslugi.ru>

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей математики и
информатики
Руководитель ШМО
_____ Подлягина О.А.

Протокол № _____
от " ____ " _____ 2022 г

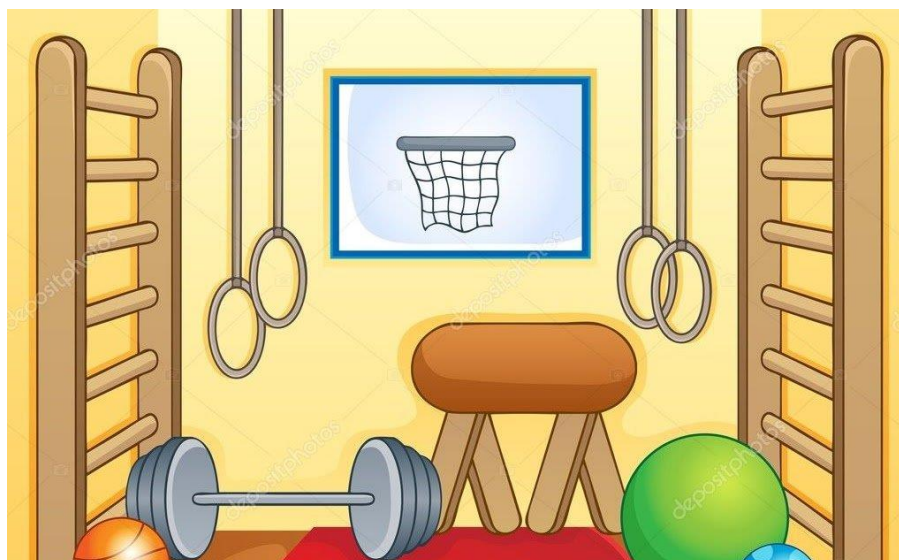
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Облеухова С.А.
" ____ " _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №12»
_____ Титова И.М.
Приказ №218-р
от 30.08. 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 5-9 классов



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5 - 9 классы составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 (с последующими изменениями).
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) - М.: Просвещение, 2010.
- Учебный план МБОУ «СОШ № 12» на текущий учебный год.

Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

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

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. На основании Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", с 1 сентября 2014 года в школьную программу вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает требования к физической подготовленности учащихся РФ и предусматривает подготовку и выполнение нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в школе предусматривает 5 ступеней, охватывающих учащихся в возрасте от 6 до 17 лет. Нормативно-тестирующая часть ГТО будет состоять из испытаний (тестов) и нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, а также рекомендаций к недельному двигательному режиму. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» проводится в целях:

- возрождения и развития традиций физической культуры и массового спорта в субъектах Российской Федерации, организациях и образовательных учреждениях Калужской области;
- пропаганды здорового образа жизни среди учащихся общеобразовательных школ;
- повышения интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- осуществления контроля, за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организации культурно-спортивного и массового досуга школьников.

Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, метаний, стрельбы).

Перечень видов испытаний комплекса ГТО:

- бег на короткие и средние дистанции – определение развития скоростных возможностей;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами – определение развития гибкости;
- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- подтягивание на перекладине, поднимание прямых ног из положения виса на перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – определение развития силы и силовой выносливости;
- подъем туловища из положения лежа – определение развития силовой выносливости;
- прыжки в длину – определение скоростно-силовых возможностей;
- метание мяча для тенниса или спортивного снаряда на дальность – владение прикладными навыками;
- плавание – владение прикладным навыком;
- бег на лыжах – владение прикладными навыками;
- стрельба – владение прикладными навыками.

Для каждой ступени комплекса ГТО определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательным: бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), метание мяча

2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать

физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план МБОУ «СОШ № 12» отводит на изучение данного предмета 510 часов:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
102 часов	102 часов	102 часов	102 часов	102 часа

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

5. Содержание учебного предмета

«Знания о физической культуре»

История физической культуры.

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

Олимпийское движение в России: основные этапы развития олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

построение и перестроение на месте;

перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

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

передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

кувырок назад в упор присев;

из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

стилизованные общеразвивающие упражнения.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

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

упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, бабочка, мост).

Развитие координации движений:

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

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

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения:

ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

высокий старт;

бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

кроссовый бег; бег на 2000м.

варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в длину с места.

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Развитие выносливости:

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Спортивные игры.

Баскетбол:

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

передача мяча одной рукой от плеча на месте;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

штрафной бросок;

броски со средней дистанции;

вырывание и выбивание мяча;

игра по правилам.

Развитие быстроты:

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

выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

бег с «тенью» (повторение движений партнера);

бег по гимнастической скамейке;

броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Волейбол:

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

прием и передача мяча сверху двумя руками;

нижняя прямая подача;

игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка.

Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

6. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для изучения каждой темы.

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний по ф.к.	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	33	33	33	33	30
3	Гимнастика с эл. акробатики	18	18	12	12	12
4	Баскетбол	24	24	30	30	30
5	Лыжная подготовка	21	21			
6	Волейбол	9	9	30	30	30
	Итого	105	105	105	105	102

7. Приложение: календарно-тематическое планирование на текущий учебный год.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.

Учебник «Физическая культура 5-7 классы», учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, рекомендовано Министерством образования и науки РФ, 4-е издание, исправленное, Москва «Просвещение» 2015 год

Щит баскетбольный игровой

Щит баскетбольный тренировочный

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Стойки волейбольные

Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола

Бревно гимнастическое напольное.

Перекладина гимнастическая пристенная.

Перекладина навесная универсальная

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Набор для подвижных игр

Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная

9. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за динамикой их динамики.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. 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 беседы, тестирование.

Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
За ответ, в котором	За тот же ответ, если в нем	За ответ, в котором отсутствует логическая	За непонимание и незнание материала

учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	программы
--	---	---	-----------

II. 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 и комбинированный метод.

Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
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, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
Учащийся умеет самостоятельно	Учащийся организует место	Более половины видов самостоятельной	Учащийся не может выполнить

организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	самостоятельно ни один из пунктов
---	---	---	-----------------------------------

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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.

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

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