

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 99»
городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР

Варна
(подпись)

«31» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы № 99

Сиб
(подпись)

«30» 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(основное общее образование)

Классы 5, 6, 7, 8, 9

Предмет Физическая культура

Количество часов на уровень:

5кл. 102ч.; 6кл. 102ч.; 7кл. 102ч.; 8кл. 102ч.; 9кл. 102ч.

Составлена в соответствии с программой Рабочая программа по физической культуре 5-9 кл. по ред. док. пед. Мухом В.И. 2014 г.

(название и авторы программы)

Рекомендованной (утвержденной) Министерством образования и науки Российской Федерации М.Трошевским 2014г.

(кем рекомендована, утверждена программа, когда)

Учебники и учебные пособия (автор, название, выходные данные):

- 5кл. М.Я.Виленский, М.Трошевский " 2014г.
Физическая культура 5, 6, 7, кл.
- 6кл. М.Я.Виленский, М.Трошевский " 2014г.
Физическая культура 5, 6, 7, кл.
- 7кл. М.Я.Виленский, М.Трошевский " 2014г.
Физическая культура 5, 6, 7 кл.
- 8кл. В.И.Мухом, А.А.Зданевич, М.Трошевский " 2014г.
Физическая культура 8-9 кл.
- 9кл. В.И.Мухом, А.А.Зданевич, М.Трошевский " 2014г.
Физическая культура 8-9 кл.

Рассмотрено и проверено на заседании МО "Сотрудничество"
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

Председатель МО Вайшева Анна Михайловна
(Фамилия, Имя, Отчество) (Подпись)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДЛЯ 5 – 9 КЛАССОВ

Предмет «**Физическая культура**» является основой физического воспитания школьников.

*В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами.***

Главная цель и развитие отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Основой программы является учебный материал, созданный на основе комплексной программы по физической культуре, для учащихся общеобразовательных школ, под руководством док. пед. наук В. И. Ляха и М. Я. Виленского.

Тематическое планирование состоит из двух частей (5 – 7 и 8 – 9 классы) и соответствуют структуре учебников для 5 – 7 классов (под редакцией М. Я. Виленского) и для 8 – 9 классов (под редакцией В. И. Ляха).

Специфической целью программы школьного физического воспитания 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;
- ❖ привитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой;
- ❖ формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье;

- ❖ воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желание побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.

Задачи:

- ❖ обучение жизненно важным, двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимого опыта;
- ❖ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и здорового образа жизни;
- ❖ развитие кондиционных и координационных способностей;
- ❖ развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ориентаций на здоровый образ жизни;
- ❖ формирование знаний о личной гигиене, закрепление навыков правильной осанки;
- ❖ развитие внимательности и умения мыслить, быстро оценивать создающуюся обстановку;
- ❖ развитие психических процессов (памяти, представления, мышления);
- ❖ воспитание нравственных и волевых качеств;
- ❖ установление доброжелательных отношений в коллективе;
- ❖ воспитание у учащихся чувства ответственности за коллективные действия, чувства товарищества и взаимовыручки, честности, смелости.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения им содержания предмета. Особенностью урочной деятельности в **пятых классах** является углубленное обучение базовым двигательным действиям. Детально изучается техника основных видов школьной программы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка).

Распределение программного материала в течении года происходит следующим образом: сентябрь, май – занятия легкой атлетикой на спортивной площадке; октябрь, март, апрель – уроки по спортивным играм (волейбол, баскетбол); ноябрь, декабрь – уроки гимнастики с основами акробатики; январь, февраль – лыжная подготовка.

Уроки двигательной и игровой деятельности, при наличии хорошей погоды проводятся на свежем воздухе, что бы содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма. Костюм учащихся должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке, важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на ЗОЖ, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

При изучении конкретных разделов программы пополняются знания об основных видах спорта, соревнованиях, о снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Начинается усиленное развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, ритм и движение, равновесие) и кондиционных способностей (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также их сочетание.

Уроки физической культуры в 5 - 9 классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств: - самостоятельность, смелость, дисциплинированность. Воспитываются нравственные и духовные стороны личности: - милосердие, отзывчивость, взаимопомощь.

Обучение сложной тех. основных видов спорта основывается на приобретенных ранее в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся имеющих низкие и высокие результаты в области физ. культуры.

Интерес к уроку физкультуры обеспечивается применением различных технических средств, нестандартного оборудования, творческих заданий.

Высокое качество обучающего процесса обеспечивается использованием расчлененного и целостного методов обучения, метод круговой тренировки и т. д. Одним из важнейших методических требований является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, историей и др.).

Практические занятия проходят в форме традиционного урока, урока – игры, урока – соревнования, урока с использованием компьютерных и здоровье сберегающих технологий.

Теоретические занятия проходят в форме бесед, письменного опроса, просмотра литературы и кино, творческих заданий, самостоятельных работ, проектов.

Программа предусматривает групповую форму обучения. Большое внимание необходимо уделить индивидуальному подходу к каждому ребенку, учитывая его возрастные и психологические особенности.

Новый ФГОС рекомендует три типа урока

Уроки образовательно – познавательной направленности, знакомят учащихся с правилами организации самостоятельных занятий, их планированием и контролем, умением работать с учебником, и дидактическим материалам.

Уроки образовательно – обучающей направленности используются для обучения умениям и навыкам базовых видов спорта, терминологии спортивной игры, техники, тактики игры и т. п.

Уроки образовательно – тренировочной направленности они решают задачи направленного развития кондиционных и координационных способностей. Учащиеся здесь знакомятся о величине и об объеме нагрузки, о ее влиянии на развитие различных систем организма.

Подготовительная часть уроков с образовательно – познавательной направленностью, длительностью 5 -6 минут, включая в себя упражнения для развития гибкости, формирования осанки, упражнения общеразвивающего характера. Применяется метод фронтальный, групповой, индивидуальный способ обучения.

Основная часть состоит из образовательного и двигательного компонента. Образовательный компонент длится от 3 до 15 минут. В этой части необходима разминка для решения задачи развития физических способностей.

Урок образовательно – обучающей направленности, проводится традиционно. Здесь поэтапно формируется двигательный навык (от начального обучения до углубленного разучивания и закрепления, а далее совершенствования).

Динамика нагрузки на таких уроках дается в соответствии постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей идет после решения задач обучения. Нагрузка здесь нарастает в течение всей основной части, включает в себя развивающий режим (пульс до 160 уд./ мин) и режим тренирующий (пульс свыше 160 уд./ мин).

Оценка должна стимулировать активность подростка, повышать интерес к занятиям физической культуры, желание улучшить собственные результаты. При оценке успеваемости учитель должен учитывать темпы развития его двигательных способностей, его стремление к самосовершенствованию к более глубоким знаниям в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен каждому ученику обеспечить одинаковый подход к основным средствам физической культуры. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей с разным уровнем двигательных и психических способностей.

Третий час на преподавание учебного предмета (физическая культура) был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

- ❖ Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ❖ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- ❖ Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ❖ Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- ❖ Стратегия национальной безопасности Российской Федерации;
- ❖ Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889;
- ❖ Примерная программа основного общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч. в неделю: в 5 классе – 75 ч., в 6 классе – 75 ч., в 7 классе – 75 ч., в 8 классе – 75 ч., в 9 классе – 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч. на 5 лет обучения (по 3 ч. в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- ❖ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ❖ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- ❖ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ❖ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ❖ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ❖ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ❖ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ❖ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ❖ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ❖ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ❖ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- ❖ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ❖ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ❖ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ❖ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- ❖ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- ❖ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- ❖ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ❖ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ❖ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- ❖ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ❖ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ❖ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ❖ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ❖ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- ❖ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- ❖ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- ❖ владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ❖ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- ❖ владение умениями:
- ❖ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- ❖ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- ❖ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх

элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- ❖ в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- ❖ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- ❖ « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ❖ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ❖ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- ❖ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- ❖ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ❖ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- ❖ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ❖ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ❖ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ❖ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ❖ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ❖ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ❖ « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- ❖ Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ❖ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ❖ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- ❖ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- ❖ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ❖ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ❖ ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- ❖ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- ❖ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ❖ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- ❖ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- ❖ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- ❖ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- ❖ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ❖ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- ❖ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- ❖ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- ❖ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ❖ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- ❖ В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- ❖ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- ❖ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ❖ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ❖ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ❖ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ❖ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- ❖ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- ❖ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- ❖ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ❖ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- ❖ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ❖ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ❖ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- ❖ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ❖ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ❖ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- ❖ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- ❖ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- ❖ о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- ❖ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- ❖ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- ❖ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Основные показатели техники движений. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма, гигиенические требования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение

самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятия физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок, при выполнении упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной и корригирующей физической культуры).

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики 22 часа. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (разновысоких - девочки); (параллельных – мальчики).

Легкая атлетика 32 часа. Беговые упражнения: с высокого и низкого старта, с максимальной скоростью на результат, на выносливость, специальные и подводящие упражнения. Прыжковые упражнения: специальные и подводящие упражнения, индивидуальные и в паре, с отягощением и без, с преодолением препятствий, с места и с разбега в длину и высоту на точность приземления, на дальность. Метательные упражнения: специальные и подводящие упражнения, индивидуальные и в паре, с отягощением и без, на точность попадания в мяча в цель и на дальность, на заданное расстояние, на результат с места и с разбега.

Спортивные игры 30 часов. Баскетбол, волейбол, футбол. Владение техническими и тактическими приемами мяча, игра по упрощенным и основным правилам. **Прикладно – ориентированная подготовка.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорости, скоростно – силовых и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений.

Упражнения общеразвивающего характера с предметами и без, с отягощениями и на тренажерах. Упражнения в лазании и перелезании с преодолением препятствий различной высоты, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки.

Упражнения по совершенствованию скоростно – силовых, координационных, силовых способностей и выносливости, на основе спортивных игр. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов, правила самоконтроля).

Лыжная подготовка 18 часов. История развития лыжного спорта, основные правила соревнований, ТБ, оборудование.

Освоение попеременного двухшажного и одновременного хода. Освоение техники подъема и спуска «Елочкой», «Полуелочкой». Торможение, повороты. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км. Бег на время. Различные игры и эстафеты на воздухе. Знать правила выполнения лыжных ходов в домашних условиях. Оказание помощи при травмах и обморожении.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю с 5 – 9 класс.**

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>				
		<i>Класс</i>				
		<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
1	Основной курс «Физическая культура»	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	21	21	18	18	18
1.3	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	16	16	16
1.5	Лыжная подготовка	18	18	17	14	14
1.6	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
2	Дополнительный третий час	27	27	27	27	27
2.1	Легкая атлетика	11	3	10	8	8
2.2	Спортивные игры	12	10	10	8	8
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	6	6	6
2.4	Лыжная подготовка	0	6	1	5	5
2.5	Элементы единоборств	-	-	0	0	0
Итого за год:		102	102	102	102	102

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр**. В качестве базовых игр в МБОУ СОШ № 99 включены в обучение баскетбол, волейбол. Такие игры как, футбол, бадминтон, настольный теннис – применяются на уроках в качестве дополнительных элементов во время проведения эстафет и игр по желанию.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых

качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики 22 часа. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Для разнообразия занятий и привития элементов эстетики в программу по гимнастике, добавлен материал по аэробике и ритмической гимнастике.

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика 32 часа. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и

форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) 18 часов. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены **элементы единоборств**. Из данного раздела взят материал – на развитие силы и координации, так как обучить правильной тактике и технике единоборств, в школе нет специалиста. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- ❖ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ❖ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- ❖ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ❖ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ❖ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ❖ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ❖ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ❖ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- ❖ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ❖ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ❖ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - ❖ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - ❖ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - ❖ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ❖ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ❖ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ❖ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник научится:

- ❖ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ❖ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- ❖ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ❖ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ❖ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- ❖ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ❖ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ❖ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- ❖ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- ❖ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ❖ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 – 9 КЛАССАХ

В основной школе:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Система оценивания достижения планируемых результатов

Оценка в основной образовательной школе по специализациям складывается из двух компонентов.

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области ОБЖ и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками и уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии по первому компоненту оценки:

Знания

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания уровня знаний используются: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы	При выполнении ученик	Двигательное действие в основном	Движение или отдельные его

<p>выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;</p> <p>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</p>	<p>действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p> <p>Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
--	---	---	--

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Второй компонент оценивает уровень физической подготовленности учащихся.

