

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 города Жирновска»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на заседании МО учителей физкультуры, технологии, ОБЖ Протокол от 30.08.2021 № 1  Васина Л.В.	Согласовано. Зам. директора по УВР  Кулевацкая Н.Н.	УТВЕРЖДАЮ: Приказ от 31.08.2021 № 167 И.о. директора школы:  Любчик Н.С.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для учащихся 6 класса

Составитель: Марочкина Е.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Жирновск

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ.

1. СТАТУС ДОКУМЕНТА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре написана на основании следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04.1999 № 80- ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30 – 51 – 197/20.
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-11 классы. – 3-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
- Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
- Распоряжение Министерства образования Волгоградской области от 27. 06. 2011г. № 07-Р «Об утверждении регионального базисного плана и примерных учебных планов ОУ Волгоградской области, реализующих программы общего образования».
- Распоряжение Министерства образования Волгоградской области от 31. 01. 2012г. № 320-Р «О введении Федерального образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области».
- Информационное письмо о включённых в Федеральный перечень 2014 – 2015 учебниках физическая культура для 5-9 классов издательства «Просвещение».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.11.2011г № 03-776.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

3. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Учебно-методический комплекс учителя:

- Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение 2012г)
- Рабочие программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение 2012г)
- Стандарты второго поколения: «ФГОСТ стандарт начального ,общего поколения» - М.: Просвещение, 2012. – 33 с
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. : Просвещение, 2012.
- Каинов А.И. Рабочие программы «Физическая культура 1- 11 классы» /В.И. Лях, А.А. Зданевич/. Издательство «Учитель», 2012. -171 с.

Учебно-методический комплекс ученика:

1.Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского (М.:Просвещение, 2010)

Также данная программа написана с использованием научных, научно-методических и методических рекомендаций:

1. Фундаментальное ядро содержания общего образования/ Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. - М. : Просвещение, 2011. – 79 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя/ под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 159 с.
3. Григорьев Д.В. программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В.

Григорьев, Б.В. Куприянов. – М.: Просвещение, 2011. – 96 с. – (Работаем по новым стандартам).

5. Количество часов, на которые рассчитана рабочая программа

Согласно Федерального базисного учебного плана на преподавание физической культуры с 1 - 11 класс отводится 102 часа в учебном году, из расчета 3 ч в неделю. Примерной программой предусмотрено для преподавания физической культуры с 1 - 11 класс отводится 102 часа в учебном году.

6. Особенности, предпочтительные формы организации учебного процесса, их сочетание, формы контроля.

Рабочая программа строится на следующих принципах:

- **Личностно ориентированные принципы:** принцип адаптивности; принцип развития; принцип комфортности.

- **Культурно ориентированные принципы:** принцип картины мира; принцип целостности содержания образования; принцип систематичности; принцип смыслового отношения к миру; принцип ориентировочной функции знаний; принцип опоры на культуру как мировоззрение и как культурный стереотип.

- **Деятельностно ориентированные принципы:** принцип обучения деятельности; принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации; принцип перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности учащегося (зона ближайшего развития); принцип опоры на процессы спонтанного развития; принцип формирования потребности в творчестве и умений творчества.

Подбираются такие методы, организационные формы и технологии обучения, которые бы обеспечили владение учащимися не только знаниями, но и предметными и общеучебными умениями и способами деятельности. Ведущими методами обучения предмету являются: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и проблемно-поисковый. Использование методов представлено в таблице.

№ п-п	Основные группы методов	Основные подгруппы методов	Отдельные методы обучения
1	Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности	1.1.Перцептивные методы передачи и восприятия учебного материала	
		Словесные методы	Рассказ, беседа, объяснение, разъяснение
		Наглядные методы	Иллюстрации, схемы, таблицы
		Практические	Метод показа, соревновательный, игровой,повторный,метод круговой тренировки,поточный,фронтальный и др.
		Аудиовизуальные	Сочетание словесных и наглядных

			методов
		1.2. Логические методы (организация и осуществление логических операций)	Индуктивный, дедуктивный, аналитический анализы учебного материала
		1.3. Гносеологические методы (организация и осуществление мыслительных операций)	Проблемно-поисковые методы (проблемное изложение, эвристический метод, исследовательский метод, побуждающий к гипотезам диалог, побуждающий от проблемной ситуации диалог)
		1.4. Методы самоуправления учебными действиями	Самостоятельная работа, само- и взаимопроверка
2.	Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности	2.1. Методы эмоционального стимулирования	Создание ситуации успеха в обучении, поощрение в обучении, использование игр и игровых форм организации учебной деятельности
		2.2. Методы формирования познавательного интереса	Формирование готовности восприятия учебного материала, выстраивание вокруг учебного материала игрового сюжета, использование занимательного материала
		2.3. Методы формирования ответственности и обязательности	Формирование понимания личностной значимости учения, предъявление учебных требований, оперативный контроль
3	Методы контроля и диагностики учебно-познавательной деятельности, социального и психологического развития учащихся	3.1. Методы контроля	Повседневное наблюдение за учебной деятельностью учащихся, устный контроль, письменный контроль, проверка домашних заданий
		3.2. Методы самоконтроля	Методы самоконтроля, взаимопроверка дом. задания и физ. упр.
4	Методы организации и взаимодействия учащихся и накопления социального опыта		Освоение метода взаимной проверки. Прием взаимных заданий, временная работа в группах, создание ситуаций взаимных переживаний, организация работ учащихся-консультантов

5	Методы развития психических функций, творческих способностей личностных качеств учащихся		Творческое задание, постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, побуждающий к гипотезам диалог, побуждающий от проблемной ситуации диалог, создание креативного поля, перевод игровой деятельности на творческий уровень
---	--	--	---

Формы организации познавательной деятельности учащихся подбирается в соответствии с ТДЦ урока, содержанием, методом обучения, учебными возможностями и уровнем сформированности познавательных способностей учащихся. На уроках используются элементы следующих технологий: лично ориентированное обучение, технологии проблемно-диалогического обучения, технология межличностного взаимодействия, технология развивающего обучения, технология опережающего обучения, обучение с применением опорных схем, ИКТ, здоровьесберегающие технологии.

Система контроля включает само-, взаимо-, учительский контроль и позволяет оценить знания, умения и навыки учащихся комплексно по следующим компонентам:

- система знаний;
- умения и навыки (предметные и общие учебные);
- способы деятельности (познавательная, информационно-коммуникативная и рефлексивные);
- включенность учащегося в учебно-познавательную деятельность и уровень овладения ею (репродуктивный, конструктивный и творческий);
- взаимопроверка учащимися друг друга при комплексно-распределительной деятельности в группах;
- содержание и форма представленных реферативных, творческих, исследовательских и других видов работ;
- публичная защита творческих работ, исследований и проектов.

Для проведения оценивания на каждом этапе обучения по вышеуказанным компонентам на основе существующих «Нормах оценки знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре» разработаны соответствующие критерии, которые открыты для всех учащихся.

7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культурой в основной школе является двигательная активность человека с общеобразовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепления здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются 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, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) 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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированные упражнения» и «Упражнения обще-развивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие со-ответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преимущество в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

7.1 Содержание учебного курса (ценностные ориентиры).

Основной образовательной 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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование»

1. Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в гору, бег с горы.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

3. Тема: «Прикладно ориентированные упражнения». Прикладно ориентированные упражнения.

4.Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности», предназначена для организации целенаправленной общефизической подготовки. Эта тема может входить и в другие разделы , базовым видов спорта:

А)Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

В)Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

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

Д)Волейбол. Развитие быстроты, силы, координации движений.

7.2 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания использованием строевых упражнений, упражнение на внимание, силу, ловкость, и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале кроссовой подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: баскетбол (ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола); волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола).

Знать: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приём: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Знать: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег на 30,60м, шестиминутный бег- на выносливость; встречные, круговые эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки в длину с места и разбега.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Знать: технику безопасности на уроках; название снарядов, прыжкового инвентаря. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях; влияние бега на здоровье человека. **Иметь понятия:** короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, эстафета, темп бега, команда «Старт», «Финиш».

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности, бег в гор, бег с горы, техника передвижений.

Знать : правило безопасности на уроках; спортивная одежда должна соответствовать требованиям.

8. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие эстетических чувств, доброжелательного и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

а. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 учетом 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 действия, 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выпускник 9-го класса должен уметь **демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, сек	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Подтягивание из виса, кол-во раз	7	----
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	----	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин.сек	8.50	10.20
Координация движения	Челночный бег 3x10м, сек.		

- выпускник 11-го класса должен уметь **демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100м, сек	14,3	17,5
	Бег 30м, сек	4,8	5,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса, кол-во раз	10	----
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	----	25
Выносливость	Бег 2000 м, мин.сек Бег 3000м, мин. сек	<hr/> 13,30	10.00
Координация движения	Челночный бег 3x10м, сек.		

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		I полугодие	II полугодие	итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Спортивные игры (волейбол)	4	14	18
3	Спортивные игры (баскетбол)	-	27	27
4	Гимнастика	18	-	18
5	Легкая атлетика	11	10	21
6	Кроссовая подготовка	9	9	18
	Итого	42	60	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6-х классов при трехразовых занятиях в неделю.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		VI	
1	Базовая часть	71	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	14	
1.3	Спортивные игры (волейбол)	9	

1.4	Гимнастика	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.7	Кроссовая подготовка	9
2	Компонент образовательного учреждения	31
2.1	Элементы спортивных игр (баскетбол)	13
2.2	Элементы спортивных игр (волейбол)	9
2.3	Кроссовая подготовка	9
	Итого	102

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - **базовую и компонент образовательного учреждения**. При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается углубленное изучение и содержания других тем. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Компонент образовательного учреждения включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола, волейбола, кроссовой подготовке. Так как в лицее нет соответствующих условий и материальной базы, то лыжная подготовка и плавание заменены: увеличением часов по баскетболу и волейболу + кроссовая подготовка.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов при трехразовых занятиях в неделю.

Дифференцированная (компонент образовательного учреждения) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и **местных особенностей школ**.

Выполнение требований образовательного стандарта основано на рациональном планировании школьного курса, который строится на основе базовых программных рекомендаций. И учитывает возможности школы: наличие спортивных сооружений; материально-технические условия; проведения физических занятий; квалификацию и специализацию преподавателей; традиции школы. Тематическое планирование построено на основе и с учётом рекомендаций «Федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре», «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11х классов под редакцией В.И. Лях 2012г»

В нашей школе в вариативной части: лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

9. Учебно-методические средства (материально-техническое обеспечение курса)

№ П/П	Наименование материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечание
1	Библиотечный фонд		
1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы (В.И.Лях; М.Я. Виленский) входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре(базовый уровень)		
3	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы	Д	
4	Примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
5	Рабочие программы по физической культуре	Д	
6	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников(Физическая культура 5-7,8,9классы под редакцией В.И.Ляха; М.Я. ВиленскогоМ.:Просвещение,2012;Под редакцией В.И.Ляха 8-9кл.,10-11 классы М: Просвещение 2014г .), рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
7	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.1	Стенка гимнастическая	Г	
1.2	Перекладина навесная	Г	
1.3	Скамейка гимнастическая	Г	

1.4	Наклонная доска	Г	Для лазанья
1.5	Маты гимнастические	Г	
1.6	Мяч набивной (2 кг)	Г	
1.7	Мяч малый (теннисный)	Г	
1.8	Скакалка гимнастическая	К	
1.9	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
2.10	Фишки для разметки	Г	
2.11	Рулетка измерительная (10, 20, 30 м)	Д	
2.12	Секундомер	Д	
2.13	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
	Комплект щитов с кольцами и сеткой	Д	
	Мячи баскетбольные для мини -игры	Г	
	Манишки игровые	Г	
	Стойки волейбольные	Г	
	Сетка волейбольная	Г	
	Мячи волейбольные	Д	
	Насос для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
	Аптечка медицинская	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные полки, шкаф для одежды, шкаф для инвентаря.
	Подсобные помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольная площадка			
	Сектор для прыжков в длину	Д	
	Площадка игровая	Д	
	Полоса препятствий	Д	

Условны обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчёта на каждого уч-ся исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько уч-ся.

Тематическое планирование 6 класс.

	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Личностные, метапредметные, предметные требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	
			Лёгкая атлетика	(11 часов)				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Отжимание, подтягивание (мал.), специальные беговые упражнения	Вводный	Тестирование: отжимание, подтягивание (мал.), прыжки через скакалку за 1 мин. специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Знать и выполнять: технику безопасности Понимать: Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма Уметь: - пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта - прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность Личностный: использовать полученные практические знания в своей деятельности	Определить уровень физической подготовленности	Мифы и легенды об Олимпийских играх древности.		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорениями (40-50 м), специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Развитие скоростных возможностей. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье.				Техника высокого старта	
3	Прыжки в длину с места, специальные беговые упражнения	Совершенствование ЗУН	специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.					
4	Бег 30 метров, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 30 м на результат , бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье			«5» «4» «3» М.-5,0-(6,1-5,5)-6,3 Д.-5,1-(6,3-5,7)-6,4	Техника спринт-го бега-теория; бег 1000 м.	
5	Бег, Прыжки в длину, метание мяча	Изучение нового материала	Обучение разбегу, в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Высокий старт - бег 200 м,			Текущий	Спец. беговые упражнения; техника эст. бега.	
6	Бег 60 метров, Прыжки в длину с разбега, метание мяча	Контрольный	Бег на результат 60 м ; прыжки в длину с разбега; метание мяча;			«5» «4» «3» М-10,2; - 10,8; 11,4 Д-- 10,4 - 10,9 -11,6	техника метания мяча	

7	Бег, прыжок в длину, метание малого мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование прыжков в длину способом «согнутые ноги», Эстафета с передачей эст. палочки (4. по 200м.) Метание малого мяча с 3 шагов разбега. ОРУ.	Демонстрировать: правильную технику метания м\мяча на дальность	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча с разбега	Техника отталкивания и приземления в прыжках в дл. с разбега	
8	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	Контрольный	Прыжок с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		М.-340-300-260см Д.-300-260-220см		
9	Бег, метание малого мяча	Контрольный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		«5» «4» «3» М.- 34 – 27м - 21 Д.- 21 - 17м - 14	техника эст-го бега, передача эст. палочки.	
10	Бег 200 м	Совершенствование	Эстафета с передачей эстафетной палочки - 4 раза по 200м. Игра « Русская лапта»	Уметь пробегать 200м с максимальной скоростью.		Прыжки через скакалку 200 раз	
11	Бег 200 м	Совершенствование	Эстафета с передачей эстафетной палочки - 4 раза по 200м. Игра « Русская лапта»	Уметь пробегать 200м с максимальной скоростью.		Прыжки через скакалку 200 раз	
<i>Кроссовая подготовка (9 часов)</i>							
12	Равномерный бег 8 мин. Упражнения на выносливость	Совершенствование	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Подвижная игра « Русская лапта». Развитие выносливости	Знать и выполнять: технику безопасности Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Бег в равномерном темпе 8мин	
13	Бег по пересечённой местности,	Учётный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Подвижная игра « Русская лапта». Развитие выносливости .		«5» «4» «3» М.-1300 -1000-900м 1100 Д.- 1100 -850 – 700м	Бег в равномерном темпе 10 мин.	
14	Бег: преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 10мин. Бег в гору. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Личностный: использовать полученные	Текущий	Бег с преодолением препятствий (в равномерном темпе 15 мин.)

15	Бег 1000 метров на время		Равномерный бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	практические знания в своей деятельности		Равномерный бег с преодолением препятствий 1500м	
16	Равномерный бег 1500 метров	Учётный	Равномерный бег 1500м без учета времени. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Без учёта времени	прыжки через скакалку 150раз.	
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 10мин. Бег в гору. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15минут		Бег в равномерном темпе 10 мин.	
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 10мин. Бег в гору. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15минут		Бег в равномерном темпе 10 мин.	
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 10мин. Бег в гору. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15минут		Бег в равномерном темпе 10 мин.	
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег 10мин. Бег в гору. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15минут		Бег в равномерном темпе 10 мин.	
Волейбол							
	Волейбол: Передачи сверху; прыжки в длину с места	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. <u>Прыжки в длину с места. Игра «пионербол»</u>	Знать и выполнять: технику безопасности Знать:	<u>«5» «4»</u> <u>«3»</u> М.- 170 – 150 – 120 Д, - 160 – 140 - 120	Правила игры волейбола; отжимание 3 x 10 раз.	
	Передачи мяча сверху, Стойка игрока. Игра Пионербол	Совершенствование (Предметный: совершенствование навыков и умений)	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах. <u>Игра «пионербол»; «Пасовка волейболистов»</u>	-терминологию и правила игры Уметь:	Текущий	отжимание 3 x 10 раз.	
	Подача мяча сверху, Игра Пасовка волейболистов	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах: снизу над собой. <u>Игра «пионербол»; «Пасовка волейболистов»</u>	-играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно	Оценка техники выполнения стойки и	упр. на пресс 30 раз.	

	Передачи мяча в тройках. Прыжки через скакалку			технические действия. Метапредметны	передвижений	Правила игры волейбола;	
	Игровые упражнения с волейбольным мячом, Пигры	Комбинированный	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд, передачи снизу над собой. Встречные и линейные эстафеты. Пигра с элементами волейбола «Летучий мяч»	е: познавательные/ обучающиеся научатся:	Текущий	отжимание из упора 20раз	
	Подача мяча снизу; Пигра	Комбинированный	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Проверка д\з: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол-во раз). Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Пигры с элементами волейбола . мальчики-подтягивание из виса; девочки-упр. на пресс	применять правила; выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач во время игры.	«5» «4» «3» М.-16 - 15 - 14раз Д.- 10 - 9 – 8 раз	История возникновения волейбола; подтягивание из виса 2x4 раза.	
	м-подтягивание из виса; д-упр. на пресс	Комбинированный		Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку во время игры.	Оценка техники передачи двумя руками сверху	Передача мяча сверху(теория); упр. на пресс 30 раз; подтягивание из виса 3x3 раза.	
	Ведение, ловля и передачи в парах	Изучение нового материала	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			История возникновения игры "Баскетбол"; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x10раз.	
	Ведение, ловля и передачи в тройках	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		«5» «4» «3» М. - 15 - 12 - 10 раз Д. - 10 - 8 - 7раз	История возникновения игры "Баскетбол"; мальчики-подтягивание из виса; девочки-упр. на пресс	
	Ведение, ловля и передачи в четверках. броски мяча	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Предметный: совершенствование навыков и умений. Личностный: использовать полученные практические знания в своей деятельности	«5» «4» «3» М. - 3 - 2 - 1раз Д. - 18 - 17 - 16раз	Правила игры баскетбол; прыжки через ск-ку 150раз.	
	Ведение, ловля и передачи. броски мяча Прыжки через скакалку за мин.(кол-во раз)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Проверка д\з:	Метопредметные: коммуникативные/ обучающиеся	«5» «4» «3» Д. - 90 - 85 - 75раз М. - 70 - 65 -	Упр. на гибкость, подтягивание из виса мал.- 4x3раза.	

			Прыжки через скакалку за мин.(кол-во раз) Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	научатся: взаимодействовать в группе и находить общие рациональные способы ведения игры (тактика нападения в игре и т.д.). Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку во время игры.	<u>60раз</u>		
	Ведение, ловля и передачи. броски мяча	Комплексный				Терминология баскетбола; прыжки через скакалку 200 раз; прыжки в длину с места.	
	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики Теоретические основы Повторение акробатических упражнений изученных в 5 классе		Инструктаж по гимнастике. Основы знаний о физической культуре. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Пройденный в предыдущих классах материал. ОРУ, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения по выполнению			
	Совершенствование акробатические упражнения.						

	Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание)			акробатических упражнений. Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки			
	Урок-соревнование Прыжки на скакалке на время Тест: наклоны на гибкость		Прыжки на скакалке на время Тест: наклоны на гибкость ОРУ. Способы закаливания. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанию по канату Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Проявлять качества упражнений на гибкость Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость			
	Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам			Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники			
	Обучение прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине		ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) Подтягивание в висе Удержание ног под углом 45 * на время				

	(мальчики)			безопасности при выполнении акробатического упражнения.			
33	Урок-соревнование			Знать и различать строевые приемы.			
34	Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии.		ОРУ в движении.. Челночный бег с кубиками. . Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки)	Понимать информацию об осанке человека. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах. Уметь выполнять строевые команды, «удержание» ног под углом 45* Осваивать упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время Знать основные гимнастические снаряды Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функционально			
35	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.		ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)				
36	Урок -соревнование		Лазание по канату Приседание на одной ноге				

				<p>й направленности, использовать их в самостоятельны х занятиях физической и спортивной подготовки. Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать технику лазания по канату</p>			
37	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.</p>		<p>О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p>			
38	<p>Теоретические основы. Строевые упражнения</p>		<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Перестроения из одной колонны по два, по четыре. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.</p>				

				<p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость</p>			
	Контрольный урок		<p><i>Мальчики:</i> на перекладине (Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Соскок махом назад)</p> <p><i>Девочки:</i> на разновысоких брусьях 1. Вис на верхней жерди. 2. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. 3. Перемах правой, вис лежа. 4. Сед на правом бедре на нижней жерди, левую руку в сторону, правой перехват за верхнюю жердь. 5. левая обратным хватом за нижнюю жердь, соскок с поворотом на 180°.</p>	<p>Познавательные : <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Регулятивные : <i>целеполагание</i>-формировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные : <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>			
	Инструктаж по ТБ на уроках Спорт. Игр. Истроия развития баскетбола. Стойка и передвижения баскетболиста		Инструктаж по ТБ на уроках Спорт. Игр. Истроия развития баскетбола. Стойка и передвижения баскетболиста. Учебная игра с элементами баскетбола.	<p>Коммуникативные : <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию.</p>			
	Ведение, ловля и передачи. броски мяча		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди во встречных колоннах. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				

	Ведение, ловля и передачи. броски мяча	.Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди во встречных колоннах. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Текущий	Отжимание 4 x10 раз; упр. для мышц спины.	
	Ведение, ловля и передачи. броски мяча	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости, направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.		Текущий	Техника броска мяча в движении-теория. Терминология баскетбола.	
	8 Ведение, ловля и передачи. броски мяча	8 Комплексный (Предметный: совершенствование навыков и умений)	Ведение мяча с изменением скорости, направления. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте(без зрительного контроля)	Правила игры «Баскетбол»; жестикуляция в судействе упр; жонглирование с мячом	
	9 Ведение, ловля и передачи. броски мяча	9.Изучение нового материала	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости, направления. Бросок двумя руками в движении, с места двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Текущий	Терминология баскетбола, жестикуляция в судействе. Упр. с баскетбольным мячом.	
	10				Текущий	Упр. с баскетбольным мячом.	
	11	11,12 Изучение нового материала	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение игроков (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств, быстроты реакции.		Текущий	Техника броска мяча в движении после ведения мяча-теория; упр. на пресс 30 раз.	
	12 Ведение, ловля и передачи. броски мяча				Текущий		
	13 Ведение, ловля и передачи. броски мяча	13 Комплексный	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение игроков (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	<u>Знать и выполнять: технику безопасности</u> -терминологию и	Оценка техники ведения мяча в движении с изменением	Техника броска мяча в движении после ведения мяча-теория; упр. на пресс 30 раз.	

				правила игры	направления			
	14 Ведение, ловля и передачи. броски мяча	14 Комплексный	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ведение - два шага- бросок(К) Сочетание приёмов : ведение-остановка- бросок. Позиционное нападение. Игра в мини баскетбол.	Знать: - терминологию и правила игры		Техника броска мяча в движении после ведения мяча- теория; комплекс упр. с б\мячом.		
	15 баскетбол	15. Учётный		Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники броска в движении			
		Контрольный						
			Баскетбол					
	1-2 Ведение, ловля и передачи мяча, игра баскетбол. Проверка д \ з.	1. Изучение нового материала	Правила ТБ при игре в баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. . Терминология баскетбола. Проверка Д \ З.: отжимание; упр. на пресс, подтягивание из виса	Знать и выполнять: технику безопасности. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку во время игры. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка: отжимание в упоре лёжа М - «5» «4» «3» 13 - 11 - 10 Д. - 8 - 6 - 5	Правила ТБ при игре в баскетбол отжимание 20 раз ; упр. на пресс 30 раз, подтягивание из виса 8 раз		
		2. Комплексный			Пресс, подтягивание М. - 4 - 3 - 1 Д. - 19 - 18 - 17		Терминология в баскетболе.	
	3 -4. Ведение, ловля и передачи мяча, броски; игра баскетбол.	3. Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология, правила игры баскетбола		Оценка техники стойки и передвижения игрока	Техника ведения мяча в движении- теория. Бросок двумя руками от головы с места- теория		
		4. Комплексный						
	5. Ведение, ловля и передачи мяча, броски; игра баскетбол	5. Контрольный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка: Бросок двумя руками от головы с места	Техника ведения мяча в движении- теория. Упр. на гибкость, прыжки через ск-ку 200 раз.		

	6.Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	6. Контрольный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		Оценка: техники ведения мяча в движении	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3х 10 раз.	
	3. ОФП	Комплексный	Бег до 4 мин. Работа по станциям: 1. работа с гантелями; 2. упр. на пресс; 3. прыжки через скакалку; 4. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 5. упр. на растяжку, гибкость; 6. работа на перекладине-3 серии 30сек. Подвижные игры, эстафеты.	Знать и выполнять: технику безопасности	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 раз; упр. на гибкость 4 прыжки через скакалку 200раз; выпрыгивание из полного приседа вверх 20раз.	
	4. ОФП				Д/З – прыжки через скакалку		
	5. ОФП						
	6. ОФП						Текущий
	7 Ведение, ловля и передачи мяча, броски; игра баскетбол	Изучение нового материала	8 Правила ТБ при игре в баскетбол .Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Знать и выполнять: технику безопасности		Правила игры в баскетбол; Терминология баскетбола	
	8				Текущий	Жестикация в судействе. Терминология баскетбола	
	9. Ведения, броски мяча.	Контрольный.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками в движении- работа в тройках. Игра Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Тактические действия в нападении и защите в игре баскетбол.	
	10 Ведение, броски, игра.				Текущий		Оценка техники ведения мяча с изменением направления
	11 Ведение, броски, игра.	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броски двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Текущий	Правила игры в баскетбол; отжимание 3 х 10 раз, выпрыгивание вверх из полного приседа 20раз.	
	12 Ведение,	Контрольный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с		Оценка		

	броски, игра.		изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		техники броска в движении	Правила игры в баскетбол; комплекс упр. с б\мячом.	
	13 Игра - баскетбол по упрощённым правилам.	Контрольный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		<u>Оценка</u> игры по упрощённым правилам, технические действия	Прыжки в длину с места.	
			Чередование бега и ходьбы в равномерном темпе до 1000м; многоскоки, прыжки через скакалку; упр. на пресс(К), для мышц спины; упр. на перекладине; подвижные игры.		Д/З упр. на пресс	Прыжки в длину с места.	
	<u>ОФП</u>		Бег до 6 мин. Упр. с б\мячами; упр. на пресс, для мышц спины; упр. на перекладине; прыжки в длину с места (К) подвижные игры.		Д/З прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку 200раз.	
			<i>Кроссовая подготовка 9 часов</i>				
	1-2. Бег по пересечённой местности.	Изучение нового материала	Т.Б. при беге по пересечённой местности. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	<u>Знать и выполнять:</u> технику безопасности Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Бег 6 мин. 4 подтягивание из виса 4х2 раза.	
	3	Контрольный	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		М. «5» «4» «3» 1300- 1000 - 900м Д. 1100- 850 – 700м	Бег 10 мин. Подготовить презентацию «самоконтроль во время занятий физ. упр.»	
	4	Контрольный	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Бег 2 км без учёта времени	Упр. на пресс 30раз 4 вверх из полного приседа 20раз.	
			<i>Лёгкая атлетика 10 часов</i>				
	1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Инструктаж по ТБ Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	<u>Знать и выполнять:</u> технику безопасности	Текущий	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетике;	
	2. Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство вание ЗУН	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.. <u>Д-З. подтягивание из виса (кол-во раз) на оценку</u>		<u>Подтягивание</u> 6 раз 4-5раз 1раз	Техника эстафетного бега и техника передачи эст. палочки.	

3. Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки.	Совершенство вание ЗУН	Высокий старт до 10-15 м, бег 30м (на результат) , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Прыжки через скакалку за минуту. Прыжки в длину с разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Оценка Бег 30м М. «5» «4» «3» 5,0 –5,5;6,1-6,3 Д. 5,1- 5,7;6,3 - 6,4	Техника спринтерского бега см.учебник Ф.К. 5-бкл. прыжки через скакалку 200раз
4. Бег, прыжки.	Контрольный	Бег на результат 60 м , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Прыжки через скакалку за минуту. Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000м.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: М «5» «4» «3» 10,2; 10,8 11,4 Д 10,4; 10,9 11,6
5. Прыжки в длину, метание малого мяча.Бег	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Челночный бег 3раза х 10мСпециальные беговые упражнения. ОРУ. Бег до 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность. Демонстрировать умение подбора разбега для прыжка в длину .	Оценка пр./дл. М.«5» «4» «3» Д.	Техника: метания теннисного мяча на дальность с трёх шагов разбега
6. метание малого мяча. Бег	Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег до 1500м. Развитие выносливости.		Текущий	История возникновения Олимпийских игр древности.
7.Метание мяча, подвижные игры .	Контрольный	Метание мяча с разбега на дальность (на результат).Игра «Русская лапта».		Оценка: М. Д.	Правила игры«Русская лапта».
8. Бег, метание		Игра « РУССКАЯ ЛАПТА» ; подведение итогов года.		ТЕКУЩИЙ	ОФП;подготовить презентации: закаливание4 здоровый образ жизни.

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 навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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 (без вызова из строя), тестирование.

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 тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять 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 соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами

и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период 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

**Таблица оценки уровня
физической подготовленности учащихся
12 лет**

Физическое упражнение	Мальчики					девочки				
	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
Бег 30 м. (сек.)	6,0 и больше	5,9	5,8-5,4	5,3-5,0	4,9 и меньше	6,2 и больше	6,1	6,0-5,4	5,3-5,1	5,0 и меньше
Прыжок в длину с места (см.)	145 и меньше	146-164	165-180	181-199	200 и больше	135 и меньше	136-154	155-175	176-189	190 и больше
Наклон вперед из положения стоя (см.)	+2 и меньше	+3-+5	+6 - +8	+9	+10 и больше	+5 и меньше	+6-+8	+9-+11	+12-+15	+16 и больше
Подтягивание (раз)	1	2-3	4-6	-	7 и больше	4 и меньше	5-10	11-15	16-19	20 и больше
Бег 1000 м. (мин. сек.)	7,31 и больше	7,30-6,31	6,30-5,31	5,30-4,31	4,30 и меньше	8,11 и больше	8,10-7,11	7,10-6,11	6,10-5,11	5,10 и меньше