

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа
Староюрьевского района Тамбовской области

**Рабочая программа
по Физической культуре
5-9 класс**

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования в соответствии со следующими документами: Учебный план (ФГОС 2 поколения), МБОУ «Староюрьевская СОШ», локально-нормативный акт «Положение о рабочей программе учебного предмета (курса) педагога, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт», утвержденный приказом №93 от 12.07.16 года. Рабочая программа составлена на основе авторской программы: Лях. В.И Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха. 5-9 классы, пособие для учителей общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2012.- 104с.

Преподавание ведется по учебнику: В.И. Лях «Физическая культура» Москва «Просвещение» 2015г.: входящему в Федеральный перечень учебников, утвержденных Минобр РФ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное

отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

-выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

-заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

-выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

-сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

-анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

-обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся

сможет:

-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

-самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

-ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

-демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

б. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

-делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

-обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

-определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

-создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

-строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

-создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

-преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

-строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата

8.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

-находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

-ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

-устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

-резюмировать главную идею текста;

-преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction)

9.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10.Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

12. Обучающийся сможет:

определять возможные роли совместной деятельности

- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

Предметные результаты

Обучающийся 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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;

-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 движений);

-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 в прыжках (в длину и высоту);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

– Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Особенности работы с детьми, отнесенным к специальным медицинским группам для занятий физической культурой.

К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации

К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Уровень ФП оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6 - 8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Координация движений, ловкость, быстрота: броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд). На расстоянии 1 метра от стены проводится линия. Обучающийся встает к линии (одна нога впереди) и в течение 30 секунд в максимальном темпе выполняет броски и ловлю теннисного мяча. Броски выполняются одной рукой, ловля - двумя руками. Засчитывается количество пойманных мячей

Результаты, полученные при выполнении упражнений, сравниваются с данными и определяют уровень ФП с учетом возраста и пола.

Не соответствующим возрасту и полу считается низкий и ниже среднего уровни ФП, установленные при выполнении хотя бы одного из трех контрольных упражнений.

Для уточнения уровня ФП могут быть использованы дополнительные контрольные упражнения

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

N п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117 - 129	104 - 116	88 - 103	87
		8	145	132 - 144	119 - 131	103 - 118	102
		9	158	145 - 157	132 - 144	116 - 131	115
		10	166	153 - 165	141 - 152	124 - 140	123
		11	177	164 - 176	151 - 163	135 - 150	134
		12	187	174 - 186	161 - 173	145 - 160	144
		13	198	185 - 197	172 - 184	156 - 171	155
		14	208	195 - 207	182 - 194	166 - 181	165
		15	217	204 - 216	191 - 203	175 - 190	174
		16	228	215 - 227	202 - 214	186 - 201	185
		17	238	225 - 237	212 - 224	196 - 211	195
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750

		11	1200	1100	1000	900	800
		12	1250	1150	1050	950	850
		13	1300	1200	1100	1000	900
		14	1350	1250	1150	1050	950
		15	1400	1300	1200	1100	1000
		16	1450	1350	1250	1150	1050
		17	1500	1400	1300	1200	1100
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16
		12	37	32	27	22	17
		13	39	34	29	24	19
		14	40	35	30	25	20
		15	42	37	32	27	22
		16	43	38	33	28	23
		17	45	40	35	30	25

Определение уровня физической подготовленности девочек

N п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111 - 122	99 - 110	85 - 98	84
		8	132	119 - 131	106 - 118	90 - 105	89
		9	140	127 - 139	114 - 126	98 - 113	97
		10	157	142 - 156	127 - 141	108 - 126	107
		11	164	150 - 163	136 - 149	119 - 135	118
		12	168	155 - 167	142 - 154	126 - 141	125
		13	176	165 - 175	154 - 164	139 - 153	138
		14	188	174 - 187	160 - 173	144 - 159	143
		15	194	180 - 193	166 - 179	150 - 165	149
		16	198	184 - 197	174 - 183	160 - 173	159
		17	204	191 - 203	178 - 190	162 - 177	161
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
		11	1100	1000	900	800	700

		12	1150	1050	950	850	750
		13	1200	1100	1000	900	800
		14	1250	1150	1050	950	850
		15	1300	1200	1100	1000	900
		16	1350	1250	1150	1050	950
		17	1400	1300	1200	1100	1000
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11
		12	32	27	22	17	12
		13	34	29	24	19	14
		14	35	30	25	20	15
		15	37	32	27	22	17
		16	38	33	28	23	18
		17	40	35	30	25	20

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии

противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы "А" направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40 - 45 минут . Каждый урок включает подготовительную, основную и заключительную части. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части объясняются задачи урока, определяется ЧСС. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей, регистрируемых в начале и в конце учебного года, с целью внесения корректировки при установлении неблагоприятных изменений в состоянии организма детей

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных Работ
1. Знания о физической культуре	5	–
2. Легкая атлетика	39	1
3. Гимнастика с элементами акробатики	19	1
4. Спортивные игры	21	1
5. Лыжная подготовка	18	
6. Общее количество часов	102	

Тематическое планирование 5-9 класс

№ урока	Название разделов, темы уроков	Количество часов отводимых	Контроль
	Знания о физической культуре	1	
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры .Истории легкой атлетики Олимпийские игры древности Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
	Легкая атлетика	17	
2	Высокий старт от 10 до 15 м	1	
3	Бег с ускорением 30 м на результат. Челночный бег 3x10	1	
4	Челночный бег 3x10 на результат	1	Зачёт
5	Бег на результат 60 м	1	Зачёт
6	Первая помощь и самопомощь во время занятиях физической культурой . Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
7	Бег на 1000 м	1	
8	Бег на 1000 м на результат	1	Зачёт
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	Зачёт
11	Метание теннисного мяча.Метание малого мяча	1	
12	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	
13	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Зачёт
13	Прыжки в длину с места . Бег на 300 м ,	1	
14	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	Зачёт
15	Бег на 1500 м на результат	1	Зачёт
16	Эстафеты, старты изразличный положений, бег на 2000 м на результат	1	Зачёт

17	Метание малого мяча на результат	1	Зачёт
	Знания о физической культуре	1	
18	Режим дня и его особое содержание История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
	Спортивные игры	11	
19	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока	1	
20	Ловля и передача мяча	1	
21	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке	1	
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	Зачёт
23	Вырывание и выбивание мяча	1	
24	Комбинации из освоенных элементов, ловля ,передача ,ведение ,бросок	1	
25	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Зачёт
26	Тактика свободного нападения	1	
27	Позиционное нападение	1	
28	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Зачёт
29	Контрольная работа по разделу «Спортивные игры»	1	Контрольная работа №1
	Знания о физической культуре	1	
30	Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры Физическая культура в современном обществе	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	19	
31	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны. Повороты	1	
32	Прыжки через скакалку ,пресс	1	

33	Прыжки через скакалку ,пресс	1	
34	Прыжки через скакалку на результат	1	Зачёт
35	Пресс на результат,гибкость	1	Зачёт
36	Техника кувырка вперед и назад	1	
37	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках	1	
38	Кувырки, «мост»,стойка на лопатках, «мост»,стойка на лопатках	1	
39	Неопорные и опорные прыжки	1	
40	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	
41	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	Зачёт
42	Опорные прыжки через «козла»,висы и упоры,	1	
43	Опорные прыжки через «козла»,висы и упоры	1	Зачёт
44	Вскок в упор присев ,соскок прогнувшись Лазание по канату	1	
45	Упражнения на гимнастическом бревне,лазание по канату	1	
46	Подтягивание	1	
47	Подтягивание в вися мальчики, подтягивание из вися лежа девочки на результат	1	Зачёт
48	Висы, согнувшись и прогнувшись мальчики, смешанные висы девочки	1	
49	Контрольный урок по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»	1	Контрольная работа№2
	Знания о физической культуре	2	
50	Одежда, обувь и инвентарь	1	
51	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	
	Лыжная подготовка	18	
52	Инструктаж по ТБ. Закаливание .Ступающий и скользящий шаг на лыжах без	1	
	Палок		

53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	
54	Повороты «переступанием», прыжком	1	
55	Повороты «переступанием», прыжком	1	Зачёт
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	
57	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	Зачёт
58	Одновременный двухшажный ход	1	
59	Одновременный двухшажный ход	1	Зачёт
60	Подъем «елочкой» и «полуелочкой» ,спуск по уклон в основной стойке на лыжах	1	
61	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»,спуск по уклон в основной стойке на лыжах	1	Зачёт
62	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1	
63	Прохождение дистанции 1 км на время	1	Зачёт
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
66	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке,прохождение дистанции 1,5 км	1	
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке, подвижные игры на лыжах	1	
68	Спуск на лыжах со склона в средней стойке	1	
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Контрольная работа №3
	Знания о физической культуре	1	
70	Основные правила игры волейбол и футбол. История возникновения игр	1	
	Подвижные игры и спортивные игры	10	
71	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока	1	
72	Стойки игрока ,передача мяча сверху двумя руками	1	
73	Передачи мяча над собой и через сетку	1	

74	Прием мяча снизу над собой	1	
75	Нижняя прямая подача ,учебная игра	1	
76	Стойки игрока.Передвижение в футболе ,ведение мяча	1	
77	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар внутренней стороной стопы	1	
78	Остановка катящегося мяча подошвой ,остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
79	Удар по воротам,комбинации из освоенных элементов,тактика свободного нападения.Учебная игра	1	
80	Контрольный урок по разделу	1	Контрольная работа№4
	Легкая атлетика	22	
81	Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 10 до 15 м	1	
82	Бег с ускорением30 м на результат. Челночный бег 3x10	1	Зачёт
83	Челночный бег 3x10 на результат	1	Зачёт
84	Бег на результат 60 м	1	Зачёт
85	Первая помощь и самопомощь во время занятиях физической культурой. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
86	Бег на 1000 м	1	
87	Бег на 1000 м на результат	1	Зачёт
88	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
89	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	Зачёт
90	Метание теннисного мяча .Метание малого мяча	1	
91	Кросс до 15 мин.Прыжки в длину с разбега	1	
92	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Зачёт

93	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м ,	1	
94	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	Зачёт
95	Бег на 1500 м на результат	1	Зачёт
96	Эстафеты, старты из различных положений, 6-й бег	1	
97	Метание малого мяча, 6-й бег	1	
98	Метание малого мяча на результат	1	Зачёт
99	Бег на 2000 м на результат	1	Зачёт
100	Спортивная игра «Футбол»	1	
101	Спортивная игра «Футбол»	1	
102	Игры по желанию	1	

КИМ 5 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	10,2 меньше	10,3-11,5	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин,с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,22 и больше	0,95 и меньше	1,00- 1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м ,мин ,с	5,10	5,11-7,10	7,11	4,30	4,31-6,30	6,31
Бег 1500 м ,мин,с	8,15	8,16-8,49	8,50	7,40	7,41-8,15	8,10
Прыжок в длину ,см	300	329-231	230	360	359-271	270
Прыжки в высоту ,см	110	105-90	85	115	110-9	90
Метание мяча (150 г),м	23	22-16	15	36	35-23	21
Бег 30 м,с	5,3	5,4-6,0	6,1	5,2	5,3-5,9	6,0
Челночный бег 3x10 м,с	8.4	8,0-8,9	9,0	8,0	8,1-8,5	8.6
Прыжок в длину с места ,см	179	178-140	139	184	183-145	144
Прыжки через скакалку, количество раз за 1 миг	115	114-96	95	105	99-85	84
Подтягивание(Д-из положения лежа), количество раз	15	14-7	6	9	8-5	4
Поднимание туловища, количество	17	11-11	10	23	22-13	12

раз за 30 с						
Прохождение дистанции на лыжах 1км	6,0	6,30	7,00	6,15	6,45	7,30
Прохождение дистанции на лыжах 2км	14,0	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30

КИМы 6 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	1024 меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0
Бег 300 м, мин,с	1,05	1,6-1,19	1,02 и больше	,59 и меньше	1,00- 1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м ,мин ,с	5,10	5,11-7,10	7,11	4,30	4,31-6,30	6,31
Бег 1500 м ,мин,с	8,15	8,16-8,49	8,50	7,40	7,41-8,15	8,10
Прыжок в длину ,см	330	329-231	230	360	339-261	270
Прыжки в высоту ,см	110	105-90	5	115	110-95	90
Метание мяча (150 г),м	23	22-16	15	38	35-23	21
Бег 30 м,с	5,3	5,4-6,0	6,1	5,2	5,3-5,9	6,0
Челночный бег 3x10 м,с	8.4	8,0-8,9	9,0	8,0	81-8,5	8.6
Прыжок в длину с места ,см	179	178-140	139	184	183-145	144
Прыжки через скакалку,количество раз за 1 мин	115	114-96	95	105	99-85	84
Подтягивание(Д-из положения лежа),количество раз	17	14-7	6	9	8-5	4
Поднимание	17	16-11	10	23	22-13	12

туловища, количество раз за 30с						
Прохождение дистанции на лыжах 2км	1430,0	14,31	15,30	14,00	15.01-14,59	15,00

КИМы 7 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	1024 меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0
Бег 300 м, мин,с	1,05	1,6-1,19	1,02 и больше	,59 и меньше	1,00- 1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м ,мин ,с	5,10	5,11-7,10	7,11	4,30	4,31-6,30	6,31
Бег 1500 м ,мин,с	8,15	8,16-8,49	8,50	7,40	7,41-8,15	8,10
Прыжок в длину ,см	330	329-231	230	360	339-261	270
Прыжки в высоту ,см	110	105-90	5	115	110-95	90
Метание мяча (150 г),м	23	22-16	15	38	35-23	21
Бег 30 м,с	5,3	5,4-6,0	6,1	5,2	5,3-5,9	6,0
Челночный бег 3х10 м,с	8.4	8,0-8,9	9,0	8,0	81-8,5	8.6
Прыжок в длину с места ,см	179	178-140	139	184	183-145	144

Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин	115	114-96	95	105	99-85	84
Подтягивание(Д-из положения лежа), количество раз	17	14-7	6	9	8-5	4
Поднимание туловища, количество раз за 30с	17	16-11	10	23	22-13	12
Прохождение дистанции на лыжах 2км	1430,0	14,31	15,30	14,00	15.01-14,59	15,00

КИМы 8 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	1024 меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0
Бег 300 м, мин,с	1,05	1,6-1,19	1,02 и больше	,59 и меньше	1,00- 1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м ,мин ,с	5,10	5,11-7,10	7,11	4,30	4,31-6,30	6,31
Бег 1500 м ,мин,с	8,15	8,16-8,49	8,50	7,40	7,41-8,15	8,10
Прыжок в длину ,см	330	329-231	230	360	339-261	270
Прыжки в высоту ,см	110	105-90	5	115	110-95	90
Метание мяча (150 г),м	23	22-16	15	38	35-23	21

Бег 30 м,с	5,3	5,4-6,0	6,1	5,2	5,3-5,9	6,0
Челночный бег 3х10 м,с	8.4	8,0-8,9	9,0	8,0	81-8,5	8.6
Прыжок в длину с места ,см	179	178-140	139	184	183-145	144
Прыжки через скакалку, количество раз за 1м	115	114-96	95	105	99-85	84
Подтягивание(Д-из положения лежа)	17	14-7	6	9	8-5	4
Прохождение дистанции на лыжах 2км	1430,0	14,31	15,30	14,00	15.01-14,59	15,00

КИМы 9 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	9,0	9,7	10,5	9,7		10,4
Бег 300 м, мин,с	1,01	1,02-1,15	1,126 и больше		0,56	0,57
Бег 1000 м ,мин ,с	3,5	4,2	4,5		4,20	4,50
Бег на 2000 м,мин,с	9,00	9,45	10,30		10,50	12,30
Прыжок в длину ,см	410	370	310		360	310
Прыжки в высоту ,см	120	125	105		115	105

Метание мяча (150 г),м	42	37	28		27	21
Бег 30 м,с	5,0	5,4	5,8		5,4	5,8
Челночный бег 3x10 м,с	8.4	8,0-8,9	9,0		8,0	81-8,5
Прыжок в длину с места ,см	190	180	165		175	165
Прыжки через скакалку, количество раз за 25 с	56	54	52		62	60
Подтягивание(Д-из положения лежа), количество раз	10	8	5		15	10
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	48	43	38		38	33
Прохождение дистанции на лыжах 3 км	16,0	17,00	18,00		19,30	20,30

Система оценок

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 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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая Ошибка</p>

III. 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 <p>Итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из Пунктов</p>

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 определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.).