



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 п. Энергетик»

Утверждаю
Директор школы:
С.В. Марченко
31.08.17г С.В. Марченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
Уровень образования: основное общее образование
Срок реализации программы: 2017/2022г.г.

Количество часов по учебному плану:

5 класс: всего—102 ч/год; 3 ч/неделю

6 класс: всего—102 ч/год; 3 ч/неделю

7 класс: всего—102 ч/год; 3 ч/неделю

8 класс: всего—102 ч/год; 3 ч/неделю

9 класс: всего—102 ч/год; 3 ч/неделю

УМК В.И.Лях, А.А.Зданевич:

Лях В.И., Зданевич А.А.5 – 9 класс:/учебник для образовательных организаций/; Рос.Акад.наук, Рос.Акад.образования, изд-во. М.:Просвещение, 2016.

Автор-разработчик рабочей программы:

Патрушев В.А. – учитель физической культуры высшей категории

2017 год



Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для 5 – 9 класса составлена на основе следующих документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 г. №1089.

2.Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего и имеющих государственную аккредитацию, на 2016 – 2017 учебный год.

3.Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.03.2012 г. №10/03/12 «Об утверждении санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

4.Приказами Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №№№ 1576, 1577, 1578 внесены изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты: ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиции организации их достижения в образовательном процессе, так и с позиции оценки достижения этих результатов.

Планируемые результаты сформулированы к каждому разделу учебной программы.

Планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении опорного учебного материала, размещены в рубрике «Выпускник научится ...». Они показывают, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускника. Эти результаты потенциально достигаемы большинством учащихся и выносятся на итоговую оценку как задания базового уровня (исполнительская компетентность) или задания повышенного уровня (зона ближайшего развития).

Планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему, размещены в рубрике «Выпускник получит возможность научиться ...». Эти результаты достигаются отдельными мотивированными и способными учащимися; они не отрабатываются со всеми группами учащихся в повседневной практике, но могут включаться в материалы итогового контроля.

5-9 классы

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 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 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 с одноклассниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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 гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Структура и содержание учебного курса представлены с выделением соответствующих учебных разделов: "Основы знаний о физической культуре", "Физкультурно-оздоровительная деятельность" и "Спортивно-оздоровительная деятельность".

Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает всебя программный материал на усмотрение учителя условий материально–технической базы образовательного учреждения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе подготовка к выполнению нормативов ВСФСКГТО, «Президентских состязаний», а также участие школьников городской Спартакиады школьников "Здоровье" по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика,).

При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Теоретические знания целесообразно доносить с использованием ИКТ технологий, технологий смыслового чтения с использованием межпредметных связей. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений с стандартной базой для занятий физической культурой и спортивными играми с использованием стандартного набора спортивного инвентаря.

Знание 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. Виды спорта, развиваемые в нашей области.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пешеходных 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.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, 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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Русская лапта. *Игра по правилам*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Русская лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Примерное распределение программного материала 5-9 классы*

* Распределение часов индивидуальное для каждого ОУ в зависимости от условий, материально-технической базы, специализации учителя, уровня подготовленности обучающихся.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по классам				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	72	72	72	72	72
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Легкая атлетика	21	22	20	24	24
1.3.	Спортивные игры	37	36	32	28	30
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	20	20	18
2.	Вариативная часть	30	30	30	30	30
2.1.	Спортивные и подводящие игры	30	30	30	30	30

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ

По окончании 5 класса, обучающиеся должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоватьсясовременнымспортивныминвентаремииоборудованием,специальнымитехническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать(навыки):

Физические способности	Физические способности	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,2	6,6
Силовые	Прыжок в длину с места (см.)	120	114
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой (количество раз) (за 1 мин.)	26	18
Выносливость	6-ти минутный бег (метров)	1000	850
Координационные	Челночный бег 4x10 м. (сек.)	11,4	12,0

По окончании 6 класса, обучающиеся должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки):

Физические способности	Физические способности	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,0	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места (см.)	130	125
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой (количество раз) (за 1 мин.)	30	20
Выносливость	6-ти минутный бег (метров)	1100	900
Координационные	Челночный бег 4x10 м. (сек.)	11,2	12,0

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям

воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки):

Физические способности	Физические способности	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,8	6,1
Силовые	Прыжок в длину с места (см.)	137	134
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой (количество раз) (за 1 мин.)	35	25
Выносливость	6-ти минутный бег (метров)	1150	950
Координационные	Челночный бег 4x10 м. (сек.)	11,0	11,5

По окончании 8 класса, обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические способности	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места (см.)	141	142
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой (количество раз) (за 1 мин.)	35	26
Выносливость	6-ти минутный бег (метров)	1200	1000
Координационные	Челночный бег 4x10 м. (сек.)	10,8	11,5

По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки):

Физические способности	Физические способности	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	10,0	10,5
Силовые	Прыжок в длину с места (см.)	151	137
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой (количество раз) (за 1 мин.)	35	20
Выносливость	Бег 1000 (метров)	4.00	5.00
Координационные	Челночный бег 4x10 м. (сек.)	10,5	11,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10–15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

Критерии оценивания обучающихся 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 излагает, используя в	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	За незнание материала программы

деятельности		и умения использовать знания на практике	
--------------	--	--	--

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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: самостоятельно организовывать 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	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не

<p>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.</p>	<p>соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
---	--	--	--

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

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

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

Внешние признаки утомления при физических напряжениях

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26/мин на равнине и до 30-36/мин на подъеме)	Учащенное (38-46/мин), поверхностное	Резкое (более 50-60/мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи), снижение интереса к окружающему	Изможденное выражение лица, резкое нарушение («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую апатию (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибка при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Пульс	110-150 уд.мин	160-180 уд.мин	180-200 уд.мин. и более

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов

Виды испытаний	Бег на 30 м. (сек)					Бег на 60 м (сек)					Бег на 1000 м. (м/сек)					Прыжок в длину с места (см)					Метание набивного мяча - 1 кг. (м/см)					Челночный бег 4x9 м. (сек)					Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5					
5 класс	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.0	5.50	5.20	5.00	120	134	157	2.70	3.10	3.80	11.4	11.2	11.0	26	32	38														
Д	6.6	6.4	5.8	11.4	10.8	10.4	6.10	5.50	5.30	114	127	150	2.35	2.75	3.50	12.0	11.8	11.4	18	24	28														
6 класс	6.0	5.8	5.4	11.1	10.4	9.8	5.40	5.10	4.50	130	143	166	3.05	3.50	4.30	11.2	11.0	10.8	30	36	40														
Д	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.3	6.00	5.40	5.20	125	138	161	3.15	3.55	4.25	12.0	11.6	11.0	20	28	30														
7 класс	5.8	5.6	5.2	11.0	10.2	9.4	5.00	4.40	4.20	137	152	177	3.90	4.15	4.55	11.0	10.7	10.4	35	40	45														
Д	6.1	5.9	5.5	11.0	10.4	9.8	5.30	5.10	4.50	134	147	170	3.45	3.95	4.75	11.5	11.0	10.8	25	30	35														
8 класс	5.6	5.4	5.0	10.5	9.7	8.9	4.40	4.20	4.00	141	158	185	3.60	4.35	5.55	10.8	10.4	10.0	35	40	48														
Д	6.0	5.8	5.2	10.7	10.2	9.7	5.10	4.50	4.30	142	155	178	3.65	4.15	5.00	11.5	11.0	10.6	26	30	35														
9 класс	5.5	5.3	4.5	10.0	9.2	8.6	4.20	4.00	3.40	151	174	213	4.30	5.30	6.95	10.5	10.2	9.9	35	45	50														
Д	5.9	5.7	5.1	10.5	10.0	9.5	5.00	4.40	4.20	137	154	183	3.85	4.45	5.45	11.0	10.8	10.4	20	25	30														

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов (продолжение)

Виды испытаний	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					Прыжки через скакалку (кол-во раз) (1 мин.)					Метание малого мяча (м)					Прыжки в длину с разбега (см)					Прыжки в высоту с разбега (см)					Наклон вперед (см)					Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа (кол-во раз)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5					
5 класс	3	4	4	6	55	60	70	20	27	34	250	290	330	80	95	105	4.0	6.0	9.0	7	11	14													
М	3	4	4	6	55	60	70	20	27	34	250	290	330	80	95	105	4.0	6.0	9.0	7	11	14													
Д	6	8	8	12	30	50	100	14	17	21	210	250	290	75	90	100	6.0	9.0	12.0	2	3	5													
6 класс	4	5	5	7	70	80	90	21	29	36	260	320	350	85	105	110	4.0	7.0	9.0	8	12	15													
Д	7	10	14	40	60	100	100	15	18	23	220	270	320	80	95	105	6.0	9.0	12.0	3	4	6													
7 класс	5	6	6	8	85	95	100	22	30	37	280	340	370	95	110	115	5.0	8.0	10.0	9	14	16													
Д	11	15	19	45	70	100	100	16	19	24	230	290	340	85	95	105	6.0	9.0	13.0	4	6	8													
8 класс	6	7	7	9	90	100	110	28	37	42	300	360	400	100	115	120	6.0	9.0	10.0	10	15	20													
Д	12	16	19	50	80	125	17	21	27	42	300	350	350	90	100	110	8.0	12.0	16.0	6	8	10													
9 класс	7	8	10	100	110	120	31	40	45	45	320	370	420	105	120	125	6.0	9.0	11.0	15	20	25													
Д	4	8	14	60	80	130	18	23	28	28	280	320	360	95	105	110	11.0	14.0	18.0	7	9	11													

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

1. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие Инструктаж по технике безопасности.
2. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).
3. Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).
4. Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
5. В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю.
6. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать освобожденным от занятий учащимся либо учителю физической культуры.
7. Освобожденные от занятий учащиеся должны показать учителю медицинскую справку об освобождении.
8. Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале. Когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения учителя физкультуры.
9. Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.
10. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения учителя.
11. Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.
12. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.
13. На уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
14. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
15. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
16. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.
17. Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
18. Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения учителя.
19. Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.
20. Запрещается перемещать ворота без разрешения учителя.
21. Учащиеся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп (классов).
22. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю.
23. В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.