

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Титовская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Титовской СОШ:

_____ Артамонов С.П.

Приказ от 28.08.2015 г. № 104

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования: основное общее, 5 класс

2015-2016 учебный год

Количество часов – 68

Учитель: Седых Светлана Петровна

Программа разработана на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

сл. Титовка

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

-Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2010/2011 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2008 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2010/2011 учебный год».

-Примерные программы среднего общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

-Учебный план образовательного учреждения на 2014/2015 учебный год.

-Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы).

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: основное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Цель физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих

образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. **Базовым результатом образования** в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая

культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного образования по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры в 5м классе отводится 70 часов из расчета 2 часа в неделю. Рабочая программа в 5м классе на 2015-2016 учебный год по календарному графику рассчитана на 68 уроков.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Обоснование выбора программы. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала **позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.**

При планировании учебного материала настоящей программы были внесены изменения: при отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его на содержание по подвижным играм на основе баскетбола.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется **уроки физической культуры подразделять на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-

тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю.

Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Колл.
		часов
1	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	10
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	70

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Календарно-тематическое планирование

5 класс (68ч)

1 четверть (18ч)

№	Дата	Раздел программы	Основная направленность	Название игр, игровые упражнения
1	2.09	Спринтерский бег, Эстафетный бег. Беседа: «Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье».	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	Сильные и ловкие. Минифутбол. Снайперы Русская лапта Прыжок за прыжком
2	4.09	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Прыгуны и пятнашки Минифутбол Снайперы
3	9.09	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег на результат (<i>60 м</i>).	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Минифутбол. <i>Бег 60 м</i> :

4	11.09	Лёгкая атлетика. Наклоны туловища вперед.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Русская лапта Метко в цель». Подвижная игра «Кто дальше бросит».
5	16.09	Лёгкая атлетика Прыжок в длину, с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча. Поднимание туловища за 30 сек. Минифутбол, учебная игра.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	«Салки» Эстафета на полосе препятствий Русская лапта Мини футбол
6	18.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча .	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Быстрые и ловкие Снайперы Русская лапта Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
7	23.09	Лёгкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег 1000м.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м (бег на результат). ОРУ. Развитие выносливости.	бегать на дистанцию 1000 м (<i>на результат</i>) Салки маршем
8	25.09	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости <i>Уметь</i> : бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Борьба за мяч. игра «Невод». Русская лапта Мини футбол
9	30.09	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Мини футбол Борьба за мяч Салки-стойки Подвижная игра «Бег с флажками».
10	2.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Подвижная игра «Разведчики и часовые». День и ночь Салки
11	7.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Челнок
12	9.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	Подвижная игра «Через кочки и пенечки».
13	14.10	Кроссовая подготовка. Бег 2 км без учета времени.	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	Бег 2 км без учета времени. Учебная игра в мини-баскетбол.
14	16.10	Спортивные игры. Баскетбол. Беседа: «Правила ТБ при игре в баскетбола»	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Игра в мини-баскетбол. Пятнашки в парах с ведением мяча. Поймай мяч с лёта
15	21.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Передачи капитану. Мини баскетбол. Попади в напольную корзину. Выбей мяч

16	23.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стремительные передачи Мини баскетбол. Ведение восьмёркой. Скрытый пас Оценка техники стойки и передвижений игрока
17	28.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Броски в корзину с места ;мини баскетбол
18	30.10	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Броски в корзину на бегу «Обведи и прокати» Бросай точнее. Мини баскетбол. Оценка техники ведения мяча на месте
2 четверть(14ч)				
19	11.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол.
20	13.11	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол.
21	18.11	Гимнастика. Висы; Техника безопасности.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения Подвижная игра «Запрещенное движение»
22	20.11	Гимнастика. Висы. Беседа: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Сильные и ловкие . Соблюдай равновесие. Чехарда для мальчиков.«Светофор»
23	25.11	Гимнастика. Висы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Искусные перемахи Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами».
24	27.11	Гимнастика. Висы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».

25	2.12	Гимнастика. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Подвижная игра «Удочка».
26	4.12	Гимнастика. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Подвижная игра «Прыжки по полоскам».
27	9.12	Гимнастика. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».
28	11.12	Гимнастика. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	Подвижная игра «Удочка».
29	16.12	Гимнастика. Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках
30	18.12	Гимнастика. Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Два лагеря».
31	23.12	Гимнастика. Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Бездомный заяц».
32	25.12	Гимнастика. Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Челнок». Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках
3 четверть (20ч)				
33	13.01	Спортивные игры. Волейбол. Беседа: «Техника безопасности».	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.. Техника безопасности при игре в волейбол	Эстафета с элементами волейбола. <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
34	15.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
35	20.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
36	22.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Оценка техники выполнения стойки и передвижений

37	27.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
38	29.01	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Подвижные игры с элементами в/б
39	3.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. : Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м . Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Эстафеты. Игра в мини-волейбол
40	5.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
41	10.02	Спортивные игры. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Игра в мини-волейбол
42	12.02	Спортивные игры. Волейбол.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол
43	17.02	Спортивные игры. Волейбол.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Эстафеты. Игра в мини волейбол
44	19.02	Спортивные игры. Волейбол.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники нижней прямой подачи
45	26.02	Спортивные игры. Баскетбол. Терминология баскетбола	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	Быстрые передачи. Игра в мини-баскетбол. Обойди мяч.
46	2.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных качеств	Игра в минибаскетбол. Салки с ведением. Баскетбольный обстрел. Оценка техники стойки и передвижений игрока

47	4.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Быстрые передачи. Овладей мячом соперника. Баскетбольный обстрел. Игра в мини-баскетбол.
48	9.03	Баскетбол. П.Т. сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол. Оценка техники ведения мяча на месте
49	11.03	Баскетбол. П.Т. прыжок в длину с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол
50	16.03	Спортивные игры. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	Игра в мини-баскетбол
51	18.03	Спортивные игры. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол. Оценка техники ведения мяча с изменением направления
52	23.03	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка-бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол. Оценка техники броска снизу в движении
4 четверть (16ч)				
53	6.04	Спортивные игры. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол
54	8.04	Спортивные игры. Баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
55	13.04	Спортивные игры. Баскетбол. К.У наклон туловища	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Игра в мини-баскетбол. К.У наклон туловища
56	15.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Подвижная игра «Разведчики и часовые». <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

57	20.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий П.Т. вис на перекладине.	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Подвижная игра «Разведчики и часовые».
58	22.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Подвижная игра «Посадка картошки».
59	27.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. К.У.прыжок в длину с места	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Развитие выносливости	Подвижная игра «Наступление».
60	29.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Развитие выносливости	Подвижная игра «Невод».Бег 2 км без учета времени
61	4.05	Кроссовая подготовка. У.6-мин. бег	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Подвижная игра «Невод».К.У.6-мин.
62	6.05	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	П.Т. бег 1000м
63	11.05	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого стартаминифутбол
64	13.05	К.У. бег 30м.Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки).	Минифутбол. Бег
65	18.05	Спринтерский бег, эстафетный бег. К.У. челночный бег3х10м	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Минифутбол. челночный бег3х10мм-
66	20.05	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность минифутбол
67	25.05	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. К.У.прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых	Минифутбол. К.У.прыжок в длину с
68	27.05	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	минифутбол

Учебно-методический комплект:

1.М.Я. Виленский, И.М.Туревский, и др). Физическая культура 5-7 классы. М..Просвещение, 2013.-239 с.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2012)
3. Седых С.П. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы.
4. <http://www.uchportal.ru/load/102>
5. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/prezentatsiya-fizicheskaya-kultura-zdorovye-deti>
6. http://easysen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144

Список литературы:

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. Просвещение, 2009г-144с

Средства обучения: материально техническая база.

1. Батут
2. Беговая дорожка
3. Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты
4. Брусья гимнастические разновысокие
5. Велотренажер
6. Канат для лазания
7. Канат для перетягивания
8. Козел гимнастический
9. Конструкция для крепления подвешенного оборудования
10. Мост гимнастический подкидной
11. Силовой центр
12. Скамейка гимнастическая универсальная
13. Стойка волейбольная универсальная (пара)
14. стол для тенниса
15. Щит баскетбольный
16. маты гимнаст
17. ракетки для тенниса
18. сетка гандбольная
19. сетка д/настольного тенниса
20. Мяч волейбольный длина окружности 65-75см.
21. Мяч для настольного тенниса д.40 мм
22. Мяч футбольный р4 длина окружности 63,5-66 см до 12 лет
23. Набор канов туристических
24. Набор шанцевого инструмента
25. Обруч гимнастический вн. диаметр 900 мм
26. Палка гимнастическая диаметр 2-3 см. длина 50-120 см пластиковая разного цв. дере
27. Планка для прыжков в высоту длина 200-400 см
28. Ракетка для бадминтона
29. Ракетка для настольного тенниса
30. Рулетка металлическая длина 50м
31. Секундомер электронный для измерения интервалов времени
32. Сетка волейбольная
33. Скакалка гимнастическая длина 180-260 см материал-шнур
34. Стойка для прыжков в высоту (пара)
35. Стол переносной раскладной с комплектом стульев
36. Штанга тяжелоатлетическая с обрезными дисками
37. Эспандер для общего физического развития
38. мяч баскетбольный

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5	6,3 и >	5,5	5,0 и <	6,4 и >	5,7	5,1 и <
		6	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		7	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		8	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		9	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
		9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,7 и >	8,8	8,5 и <	10,1	9,3	8,9 и <
		6	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		8	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		9	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	140 и <	180	195 и >	130 и <	165	185 и >
		6	145	185	200	135	170	190
		7	150	190	205	140	175	200
		8	160	195	210	145	180	200
		9	175	205	220	155	185	205
	Метание мяча (м)	5	20	27	34	14	17	21
		6	21	29	36	15	18	23
		7	23	31	39	16	19	26
		8	28	37	42	17	21	27
		9	31	40	45	18	23	28
Скорость выносливость	Бег 300м (сек.)	5	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08
		6	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07
		7	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05

		8	-	-	-	-	-	-	
		9	-	-	-	1.05	1.00	54,8	
	Бег 500м (сек.)	5	-	-	-	-	-	-	
		6	2.30	2.15	2.00	2.37	2.23	2.15	
		7	2.25	2.10	1.55	2.30	2.20	2.10	
		8	2.20	2.05	1.53	2.27	2.17	2.05	
		9	2.15	2.00	1.50	2.25	2.15	2.00	
	Бег 800м (сек.)	9	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10	
Выносливость	6-минутный бег (м)	5	900 и <	1100	1300 и >	700 и <	1000	1100 и >	
		6	950	1200	1350	750	1050	1150	
		7	1000	1250	1400	800	1100	1200	
		8	1050	1300	1450	850	1150	1250	
		9	1100	1350	1500	900	1200	1300	
	Бег 1500м	5	Без	учёта	времени	Без	учёта	времени	
		6	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00	
		7	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30	
	Бег 2000м	8	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00	
		9	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20	
	Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	5	1	4	6 и >	4 и <	14	19 и >
			6	1	5	7	4	17	20
			7	1	6	8	5	16	19
			8	2	7	9	5	15	17
			9	3	8	10	5	13	16

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитываться результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Титовской СОШ

от 27.08. 2015 года № 1

_____ Артамонова В.А.