

«Рассмотрено»
Руководитель МО

И.Т.Сабиров

Протокол № 1
от «26 » 08 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР

Г.М.Сабирова

«27 » 08 2021 г.

« Утверждаю»
Директор школы:
Ф.Р.Насруллин
Приказ № 93
от «27 » 08 2021 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура» для 5 – 9 классов
учителя муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Альдермышская средняя общеобразовательная школа»
Высокогорского муниципального района Республики Татарстан
Сабирова Талгата Салихзяновича

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «27 » 08 2021 г.

2021 - 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
 - владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

5 класс

Знания о физической культуре

ученик научится

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

ученик 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;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Тестируировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физическое совершенствование

Ученик научится

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

6 класс

Знания о физической культуре

ученик научится

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

ученик 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;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физическое совершенствование

Ученик научится

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

7 класс

Знания о физической культуре

ученик научится

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Ученик 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;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физическое совершенствование

Ученик научится

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

8 класс

Знания о физической культуре

ученик 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физическое совершенствование

Ученик научится

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

9 класс

ученик 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физическое совершенствование

Ученик научится

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3»- учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в 'материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения, заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися

конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно, легко и четко, наблюдается некоторая 'скованность' движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный:

Метод открытого наблюдения заключается в том" что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся

усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По владению способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»- учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»- учащийся умеет: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3»- более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2»- учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть

реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, футболу (футзалу), баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжному спорту и – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Таблица оценочных тестов (нормативов) для учащихся 5 класса

№ п/п	Вид испытаний	5 класс					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.7	6.0	6.8	5.9	6.4	7.1
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
3	Бег 300 м (мин, сек)	1.01	1.08	1.15	1.06	1.13	1.20
4	Бег 500 м (мин, сек)	1.46	2.00	2.14	2.11	2.25	2.39
5	Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	4.45	5.00	5.25	5.40	6.00
6	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900	1000	900	800
7	Бег 1500 м (мин, сек)	7.55	8.20	8.45	8.25	8.50	9.15
8	Бег 2000 м (мин, сек)	9.30	10.20	11.10	10.45	11.40	12.25
9	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.9	9.7	10.0	9.4	10.2	10.8
10	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	30	27	23	32	29	26
11	Прыжки через скакалку за 1 мин(раз)	115	100	85	125	110	95
12	Прыжки в длину с места (см)	170	150	140	160	140	130
13	Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	2	19	15	11
14	Вис на перекладине на согнутых	23	18	12	17	15	9

	руках (сек)					
15	Отжимание на полу (раз)	22	19	15	11	6
16	Подъем туловища за 30 сек (раз)	20	16	13	19	15
17	Подъем туловища за 1 мин (раз)	33	30	27	29	25
18	Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	10	7	5	12	9
19	Поднимание прямых ног до угла 90° (раз)	13	10	7	10	7
20	Метание набивного мяча (см)	400	350	300	350	300
21	Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30
22	Бег на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00
23	Метание малого мяча на дальность	25	22	19	22	19

№ п/п	Вид испытаний	6 класс					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.5	5.8	6.6	5.7	6.2	6.9
2	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3	Бег 300 м (мин, сек)	0.59	1.05	1.11	1.33	1.10	1.17
4	Бег 500 м (мин, сек)	1.44	1.55	2.06	2.06	2.20	2.34
5	Бег 1000 м (мин, сек)	4.20	4.35	4.50	5.10	5.25	5.40
6	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950	1050	950	850
7	Бег 1500 м (мин, сек)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8	Бег 2000 м (мин, сек)	9.20	10.10	11.00	10.35	11.25	12.15
9	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.7	9.5	10.1	9.2	10.0	10.6
10	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	42	37	30	45	40	35
11	Прыжки через скакалку за 1 мин(раз)	120	105	90	130	115	100
12	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	170	150	140
13	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	3	17	14	9
14	Вис на перекладине на согнутых	27	22	16	19	17	12

	руках (сек)					
15	Отжимание на полу (раз)	24	21	17	12	7
16	Отжимание на брусьях (раз)	5	3	2	-	-
17	Подъем туловища за 30 сек (раз)	21	17	14	20	16
18	Подъем туловища за 1 мин (раз)	35	32	29	30	27
19	Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	11	8	6	13	10
20	Поднимание прямых ног до угла 90° (раз)	15	13	10	11	8
21	Метание набивного мяча (см)	450	400	350	400	350
22	Бег на лыжах 2 км	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30
23	Бег на лыжах 3 км	Без учета времени				
24	Метание малого мяча на дальность	28	25	23	26	26

№ п/п	Вид испытаний	7 класс					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.3	5.6	6.3	5.5	6.0	6.7
2	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
3	Бег 300 м (мин, сек)	0.54	1.00	1.06	1.00	1.06	1.12
4	Бег 500 м (мин, сек)	1.39	1.50	2.01	2.02	2.15	2.28
5	Бег 1000 м (мин, сек)	4.10	4.25	4.40	5.00	5.15	5.30
6	Шестиминутный бег (м)	1200	1100	1000	1100	1000	900
7	Бег 1500 м (мин, сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
8	Бег 2000 м (мин, сек)	9.10	10.00	10.50	10.25	11.15	12.05
9	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.5	9.1	9.8	9.0	9.6	10.3
10	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	45	40	35	48	43	38
11	Прыжки через скакалку за 1 мин(раз)	125	110	95	135	120	105
12	Прыжки в длину с места (см)	190	180	165	175	160	145

13	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	10	8
14	Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	31	26	18	21	19	14
15	Отжимание на полу (раз)	25	23	19	13	7	5
16	Отжимание на брусьях (раз)	6	4	2	-	-	-
17	Подъем туловища за 30 сек (раз)	22	18	15	21	17	13
18	Подъем туловища за 1 мин (раз)	36	34	30	31	29	25
19	Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	13	9	7	15	11	10
20	Поднимание прямых ног до угла 90° (раз)	18	14	12	13	10	7
21	Метание набивного мяча (см)	500	450	400	450	400	350
22	Бег на лыжах 2 км	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	14.30
23	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00
24	Метание малого мяча на дальность	23	20	30	28	26	28

Таблица оценочных тестов (нормативов) для учащихся 8 класса

№ п/п	Вид испытаний	8 класс					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.7	6.0	6.8	5.9	6.4	7.1
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
3	Бег 300 м (мин, сек)	1.01	1.08	1.15	1.06	1.13	1.20
4	Бег 500 м (мин, сек)	1.46	2.00	2.14	2.11	2.25	2.39
5	Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	4.45	5.00	5.25	5.40	6.00
6	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900	1000	900	800
7	Бег 1500 м (мин, сек)	7.55	8.20	8.45	8.25	8.50	9.15
8	Бег 2000 м (мин, сек)	9.30	10.20	11.10	10.45	11.40	12.25
9	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.9	9.7	10.0	9.4	10.2	10.8
10	Прыжки через скакалку за 30 сек	30	27	23	32	29	26

	(раз)					
11	Прыжки через скакалку за 1 мин(раз)	115	100	85	125	110
12	Прыжки в длину с места (см)	170	150	140	160	140
13	Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	2	19	15
14	Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	23	18	12	17	15
15	Отжимание на полу (раз)	22	19	15	11	6
16	Подъем туловища за 30 сек (раз)	20	16	13	19	15
17	Подъем туловища за 1 мин (раз)	33	30	27	29	25
18	Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	10	7	5	12	9
19	Поднимание прямых ног до угла 90° (раз)	13	10	7	10	7
20	Метание набивного мяча (см)	400	350	300	350	300
21	Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30
22	Бег на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00
23	Метание малого мяча на дальность	25	22	19	22	19

№ п/п	Вид испытаний	9 класс					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.5	5.8	6.6	5.7	6.2	6.9
2	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3	Бег 300 м (мин, сек)	0.59	1.05	1.11	1.33	1.10	1.17
4	Бег 500 м (мин, сек)	1.44	1.55	2.06	2.06	2.20	2.34
5	Бег 1000 м (мин, сек)	4.20	4.35	4.50	5.10	5.25	5.40
6	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950	1050	950	850
7	Бег 1500 м (мин, сек)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8	Бег 2000 м (мин, сек)	9.20	10.10	11.00	10.35	11.25	12.15
9	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.7	9.5	10.1	9.2	10.0	10.6
10	Прыжки через скакалку за 30 сек	42	37	30	45	40	35

	(раз)					
11	Прыжки через скакалку за 1 мин(раз)	120	105	90	130	115
12	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	170	150
13	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	3	17	14
14	Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	27	22	16	19	17
15	Отжимание на полу (раз)	24	21	17	12	7
16	Отжимание на брусьях (раз)	5	3	2	-	-
17	Подъем туловища за 30 сек (раз)	21	17	14	20	16
18	Подъем туловища за 1 мин (раз)	35	32	29	30	27
19	Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	11	8	6	13	10
20	Поднимание прямых ног до угла 90° (раз)	15	13	10	11	8
21	Метание набивного мяча (см)	450	400	350	400	350
22	Бег на лыжах 2 км	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30
23	Бег на лыжах 3 км	Без учета времени				
24	Метание малого мяча на дальность	28	25	23	26	26

Содержание учебного предмета

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

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

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

Физическая культура Область знаний

История современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление физической культуры (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы

упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки 4 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических

качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Плавание. (**Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории**). Правила безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах. Основы техники плавания. Техника плавания

кролем на груди. Упражнения на суше: работа ног при плавании кролем на груди. Физические свойства воды. Упражнения на суше: работа рук при плавании кролем на груди. Основы динамического плавания. Упражнения на суше: дыхание при плавании кролем на груди. Техника спортивного плавания. Техника плавания кролем на спине. Упражнения на суше: работа ног при плавании кролем на спине. Плавательные бассейны, оборудование. Техника плавания кролем на спине. Упражнения на суше: работа рук, дыхание при плавании кролем на спине.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
_____ листов
Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Альдермышская средняя
общеобразовательная школа
Высокогорского муниципального
района Республики Татарстан

