

Приложение № 01
Утверждена

в составе ООП ООО

Приказ МБОУ «Гребенская СОШ»

от 25. 08.2022 г. № 192/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(предметная область «Физическая культура и ОБЖ»)

5 класс

ст.Гребенская 2022г

**Рабочая программа основного общего образования
«Физическая культура»
(для 5 класса общеобразовательных организаций)**

Автор-составитель:

Д.С. Хамзатов, заведующий центром физической культуры и ОБЖ ГБУ
ДПО «ИРО ЧР».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой

деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью

с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,

планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях);

приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

5 класс (68 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольная работа	практическая работа				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	0	0,5		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	0	0,5		интересуются работой спортивных секций и их расписанием;	<i>Беседа с учителем</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	0	0,5		описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций,	https://resh.edu.ru/subject/9/

						занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	иллюстративного материала)	
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	0	0,5		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итоги по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	0	0,5		Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособность в течении дня; устанавливают причинно-следственную связь между	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/9/

						планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;		
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	0	0,5		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	<i>Тематическое занятие</i> (с использованием материала учебника и интернета)	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития;	<i>Тематическое занятие</i> (с использованием материала учебника и интернета)	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,5	0	0,5		знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);	<i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета)	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	0	0,5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; заполняют таблицу индивидуальных показателей;	<i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов)	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0,5		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения	<i>Самостоятельное занятие</i> (с использованием материала учебника и интернета)	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5	0	0,5		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных	<i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, презентаций)	https://resh.edu.ru/subject/9/

						площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;		
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,5	0	0,5		выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле;	<i>Проведения эксперимента, практическое занятие (с использованием иллюстративного материала)</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,5	0	0,5		измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют ее характеристики; проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм	<i>Мини-исследование.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.10	Ведение дневника физической культуры	0,5	0	0,5		Составляют дневник физкультурника	<i>Самостоятельное практическое занятие.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.11	Дифференцированная аттестация по разделам: 1. Знания о физической культуре 2. Способы самостоятельной деятельности	1	1	0		участвуют в тестировании	<i>Письменное тестирование</i>	
Итоги по разделу		6	1	5				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,5	0	0,5		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	<i>Рассказ учителя</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Упражнения утренней зарядки	0,5	0	0,5		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	<i>Индивидуальное занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5	0	0,5		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	<i>Индивидуальное занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5	0	0,5		закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;	<i>Индивидуальное занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Упражнения на развитие гибкости	0,5	0	0,5		Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневник физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой;	<i>Индивидуальное занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	Упражнения на развитие координации	0,5	0	0,5		Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;	<i>Индивидуальное занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
Спортивно-оздоровительная деятельность								
3.8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0,25	0	0,25		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	<i>Рассказ учителя</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0,75	0	0,75		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

					<p>на основе предшествующего опыта;</p> <p>определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют;</p>		
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;</p> <p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно»;</p> <p>выполняют кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнения</p>	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);		
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17	Модуль «Гимнастика» Дифференцированная аттестация	1	0	1		участвуют в тестировании	<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений</i>	
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной	3	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

	скоростью на длинные дистанции					знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км;		
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0,25	0	0,25		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	<i>Учебный диалог</i>	
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2,75	0	2,75		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега	0,75	0	0,75		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

	способом «согнув ноги»					закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)		
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0,25	0	0,25		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	<i>Учебный диалог</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание	0,75	0	0,75		Определяют задачи для самостоятельного обучения и	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

	малого мяча в неподвижную мишень					закрепления техники метания малого мяча в неподвижную цель; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную цель, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;		
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	0,25	0	0,25		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	<i>Учебный диалог</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	0,75	0	0,75		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;		
3.27	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0,25	0	0,25		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения учителем в метании малого мяча; выполняют упражнения;	<i>Учебный диалог</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28	Модуль «Лёгкая атлетика» Дифференцированная аттестация	1	0	1		участвуют в тестировании	<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений</i>	
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0,5	0	0,5		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения		
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0,5	0	0,5		контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения учителем подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; выполняют упражнения;	<i>Учебный диалог. Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;		
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с мест	3	0	3		описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Дифференцированная аттестация	1	1	0		участвуют в тестировании	<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений</i>	
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	<i>Учебный диалог. Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

	рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол					упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения учителем подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;		
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	0	3		контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).		
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Дифференцированная аттестация	1	0	1		участвуют в тестировании	<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений</i>	
3.41	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.42	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения учителем подготовительных и подводящих упражнений для освоения	<i>Учебный диалог. Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						технических действий игры футбол;		
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	<i>Практическое занятие</i>	
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.45	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2	0	2		определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	<i>Практическое занятие</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/

						предлагают способы их устранения (работа в парах);		
3.46	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Дифференцированная аттестация	1	0	1		участвуют в тестировании	<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений</i>	
Итого по разделу		52	0	52				
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<i>Учебно-тренировочные занятия.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Дифференцированная аттестация по разделу	1	1	0			<i>Практическое выполнение тестовых упражнений</i>	
Итого по разделу		7	1	6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66				

Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала по четвертям (сетка часов), при изучении учебного
предмета в расчете 2 часа в неделю

№ п/п	Разделы учебной программы	четверть			
		1	2	3	4
		количество часов			
1	Знания о физической культуре	2	-	-	-
2	Способы самостоятельной деятельности	6	-	-	-
3	Физическое совершенствование	8	14	22	16
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	3	-	-	-
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	5	14	22	16
	Гимнастика	1	2	4	3
	Легкая атлетика	1	2	4	3
	Зимние виды спорта	-	1	-	-
	Спортивные игры. Баскетбол	-	2	5	2
	Спортивные игры. Волейбол	-	2	5	2
	Спортивные игры. Футбол	2	3	2	4
	Спорт	1	2	2	2
4	Итого 68ч.	16	14	22	16

Примерное поурочное планирование 5 класс (два часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	Дата изучения	
1 четверть						
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1		<i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала)</i>
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1		<i>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала)</i> https://resh.edu.ru/subject/9/

	Знакомство с историей древних Олимпийских игр					
3	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1		<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) https://resh.edu.ru/subject/9/ <i>Тематическое занятие</i> (с использованием материала учебника и интернета)
4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1		<i>Тематическое занятие</i> (с использованием материала учебника и интернета) https://resh.edu.ru/subject/9/ <i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета)
5	Измерение индивидуальных показателей физического развития Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		<i>Практическое занятие. Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) https://resh.edu.ru/subject/9/ <i>Самостоятельное занятие</i> (с использованием материала учебника и интернета)
6	Организация и проведение самостоятельных занятий Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1		<i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, презентаций) https://resh.edu.ru/subject/9/ <i>Проведения эксперимента, практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала)
7	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца Ведение дневника физической культуры	1	0	1		<i>Мини-исследование</i> https://resh.edu.ru/subject/9/ <i>Самостоятельное практическое занятие.</i>
8	Дифференцированная аттестация по разделам:	1	1	0		<i>Контрольная работа. Письменные тестовые задания.</i>

	1. Знания о физической культуре 2. Способы самостоятельной деятельности					
9	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Упражнения утренней зарядки	1	0	1		<i>Рассказ учителя</i> https://resh.edu.ru/subject/9/ <i>Индивидуальное занятие</i>
10	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1		<i>Индивидуальное занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие координации	1	0	1		<i>Индивидуальное занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» Кувырок вперёд в группировке	1	0	1		<i>Рассказ учителя</i> https://resh.edu.ru/subject/9/ <i>Практическое занятие</i>
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Подготовка к сдаче 3 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
2 четверть						

17	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Подготовка к сдаче 3 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
30	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 3 ступени	1	0	1		Тестирование. Практическое выполнение упражнений https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
3 четверть						
31	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1		Практическое занятие https://resh.edu.ru/subject/9/

	Метание малого мяча в неподвижную мишень					
37	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения Метание малого мяча на дальность	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Модуль «Лёгкая атлетика» Дифференцированная аттестация	1	0	1		<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений.</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с мест	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с мест	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Подготовка к сдаче 3 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
52	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 3 ступени	1	0	1		<i>Тестирование.</i> <i>Практическое выполнение упражнений</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
4 четверть						
53	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Модуль «Гимнастика» Дифференцированная аттестация	1	0	1		<i>Тестирование.</i> <i>Практическое выполнение упражнений</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/

	скоростью на длинные дистанции					
59	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Дифференцированная аттестация	1	0	1		<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
60	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с мест	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Дифференцированная аттестация	1	0	1		<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений.</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Дифференцированная аттестация	1	0	1		<i>Тестирование. Практическое выполнение упражнений.</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Подготовка к сдаче 3 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445
68	Дифференцированная аттестация по освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0		<i>Контрольная работа. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>
Общее количество часов по программе		68	2	66		

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;

- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета: - предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений, обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью критериев оценивания деятельности, обучающихся по разделам программы и носит формирующий характер. При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат

улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

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.

1. 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, не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок;

- программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами, учащийся должен выбрать правильный ответ, метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике выполнения двигательного действия

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

Основными методами оценки техники выполнения двигательного действия 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 в 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 индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

Оценка «4» – допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» – упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» – отказ от выполнения задания.

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.

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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех

видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе «А», оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе «Б», оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащихся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задают на серию уроков на основе пройденного материала.

Контроль над выполнением домашнего задания является отслеживанием динамики физического состояния учащихся: при росте результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
по разделу Гимнастке:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической

культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники (баллы).
4. Демонстрировать упражнения из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по

кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Учитель должен постоянно следить за процессом обучения подвижным играм, оценивать его результаты. Следует останавливать внимание учеников на допускаемых ошибках, с тем чтобы их исправлять и избегать в дальнейшем. Важно систематически проверять и оценивать успеваемость по подвижным играм. Обычно применяются текущая и контрольная проверки успеваемости.

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.

При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести:

- ошибки связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий;

- пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать:

- нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры (например, в игре «Петушки» игрок толкает партнёра так сильно, что тот падает);

- несогласованность взаимодействий играющих;

- преимущественно игра на себя; незнание или нарушения е основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом

Оценка			
«5»	«4»	«3»	«2»
<p>- ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия;</p> <p>- согласованно действует в команде;</p> <p>- достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.</p>	<p>- ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.</p>	<p>- ставится при одной-двух существенных ошибках.</p>	<p>- ставится при трёх существенных ошибках.</p>

Примечание:

На различных этапах обучения каждой игре критерии оценки должны изменяться. Например, при начальном ознакомлении с подвижной игрой ученики будут играть ещё недостаточно уверенно, активно, допускают много ошибок, к которым надо подходить менее строго, чем при проведении контрольной игры.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Бег на 30,60. 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край

обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Метание мяча весом 150 грамм

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи,

туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Плавание

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕСТ– ОЦЕНИВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

5 класс

№ п/п	Физические качества, двигательные умения и навыки	Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности (нормативы)							
			Мальчики				Девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Скоростные	Бег 30 м с(сек)	5,1	5,5	5,7	6,2	5,3	5,8	6,0	6,5
		или бег на 60 м	9,5	10,4	10,9	11,4	10,1	10,9	11,3	11,8
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	140	165	145	135	125
		или прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	260	300	240	230	220
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	46	36	32	27	40	30	28	23
3	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	2	-	-	-	-
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	23	15	11	8	14	9	7	5
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	18	13	7	14	9	7	5
4	Выносливость	Бег на 1500 м (мин.,сек)	6,50	8,05	8,20	8,50	7,14	8,29	8,55	9,20
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9	8,7	9,0	9,5	8,2	9,1	9,4	10,0
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+9	+5	+3	-1	+13	+6	+4	-1

Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)

Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Акробатические элементы и упражнения из равновесия:								
<p>а) «мост» из положения лёжа (со страховкой):</p> <ul style="list-style-type: none"> - спина должна быть выгнута по дуге; - ладони (руки) должны стоять на ширине плеч; - стопы (ноги) должны располагаться на ширине бедер; - таз должен быть максимально поднят и находиться выше уровня головы и плеч; 	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
<p>б) комбинация элементов на развития равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках по бревну; ходьба приставными шагами; 	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента

- повороты на носках кругом; - ходьба приставными шагами.								
- приседание и переход в упор присев; - из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре; - и соскок в сторону, опираясь руками	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
в) из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойку на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» – лечь, упор присе	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
г) комбинация из 4 акробатических элементов (на выбор учителя);	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) III-ступень

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО для школьников 11-12 лет		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м с(сек)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
	или бег на 60 м	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2	Бег на 1500 м (мин,сек)	6,50	8,05	8,20	7,14	8,29	8,55
	Или бег на 2000 м (мин, сек)	9,20	10,20	11,10	10,40	12,10	13,0
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
Испытания (тесты) по выбору		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150 г (м)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	46	36	32	40	30	28
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	16,00	17,30	18,30	17,40	20,00	21,00
10	Плавание на 50 м (мин, сек)	1,00	1,20	1,30	1,05	1,25	1,35
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки) : из пневматической винтовки с открытым прицелом	20	15	10	20	15	10

	или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество тестов в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		8	7	7	8	7	7

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура, 5-7 класс /Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Учебные и методические материалы для учителя

Методические рекомендации по реализации рабочей программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по предмету «Физическая культура» /Хамзатов Д.С., НМЖ ЧИПКРО Вестник 1/31/2020.-160 с. <https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации для образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» В 2020-2021 учебном году. / Хамзатов Д.С., 2021.-28 с.
<https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации для образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» В 2021-2022 учебном году. / Хамзатов Д.С., 2021.-23 с.
<https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации по внедрению Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», / Хамзатов Д.С., 2022.- 8 с.
<https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации для образовательных организаций Чеченской Республики об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2022/2023 учебном году., / Хамзатов Д.С., 2022.- 50 с

Подборка методических материалов и нормативных документов для учителей-предметников на сайте <https://edsoo.ru/>, <https://mosmetod.ru/>.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

На сайтах: <https://edsoo.ru/>, <https://mosmetod.ru/>, <https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебное оборудование

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для
общеобразовательных учреждений

№ Наименование

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный тренировочный
3. Щит баскетбольный навесной
4. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)
5. Ворота складные для подвижных игр (комплект)
6. Табло игровое (электронное)
7. Мяч баскетбольный №7 массовый
8. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9. Мяч баскетбольный массовый №5
10. Мяч баскетбольный для соревнований №5
11. Мяч футбольный №5 массовый
12. Мяч футбольный №5 для соревнований
13. Насос для накачивания мячей с иглой
14. Жилетки игровые
15. Сетка для хранения мячей
16. Конус игровой

Гимнастика

17. Стенка гимнастическая
18. Скамейка гимнастическая
19. Комплект матов гимнастических №2
20. Модуль гимнастический многофункциональный
21. Мостик гимнастический подкидной
22. Бревно гимнастическое напольное
23. Кронштейн навесной для канатов
24. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
25. Перекладина гимнастическая пристенная
26. Коврик гимнастический
27. Палка гимнастическая №3

28. Обруч гимнастический №2
 29. Скакалка гимнастическая
- Легкая атлетика
30. Стойки для прыжков ввысоту (комплект)
 31. Мяч для метания
- Общефизическая подготовка
32. Перекладина навесная универсальная
 33. Брусья навесные
 34. Снаряд «Доска наклонная»
 35. Горка атлетическая
 36. Лестница координационная (12 ступеней)
- Подвижные игры
37. Набор для подвижных игр в контейнере
 38. Сумка для подвижных игр

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований

1. Скамейка для степ-теста-пьедестал
2. Весы напольные
3. Сантиметр мерный
4. Комплект для соревнований №1
5. Аппаратура для музыкального сопровождения
6. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

7. Аптечка медицинская
8. Сетка заградительная