Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Северокоммунарская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Директор  МБОУ «Северокоммунарская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овчинникова Е.А.  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Анисимова Т.И. | РАССМОТРЕНО:  на заседании МО  протокол №  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа по предмету**

**« Физическая культура»**

**для 5 - 9 классов**

**на 2021-2022 учебный год**

Составитель программы

учитель физической культуры

Иванов Виктор Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 классов на 2021-2022 учебный год составлена на основе программы «Физическая культура» 5-9 класс М.Я. Виленского, В. И. Ляха 2019 год. . , учебного плана на 2021-2022учебный год, Положения о рабочей программе школы, Основной образовательной программы школы, требований ФГОС НОО (ФГОС ООО, ФГОС СОО ).

**1.Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на 5 лет обучения (по 3 часа в неделю).

**2.Основные цели обучения предмета**

Целью школьного физического воспитания является всестороннее развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**3.Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных( ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* Формирование основ знаний по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения ,капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки своих физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**4. Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения в физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление , творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ в том числе:

* требованиям к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в ФГОС основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности РФ до2020 г.;
* Примерной программы основного общего образования;
* Приказа Минобрнауки от30 августа 2010 г.№889.

**5.Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России(СССР). выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитию физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всесторонне и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция частного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной ) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические приемы и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры.***Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка**. Прикладно-ориентированные упражнения.

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

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

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости , силы, быстроты, координации движений.

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

**Футбол.**Развитие выносливости , силы, быстроты.

**6. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура » в основной школе.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, предметных и метапредметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий профессиональных предпочтений, с учетом познавательных интересов;
* Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению , культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре ,религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* Освоение социальных норм, правил поведения ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах взрослых компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* Формирование коммуникативной компетентности в обществе и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно –исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками;
* Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирование и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
* Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений выбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной ) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведения занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузки, контролировать направленность ее действия на организм во время занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Выпускник научится:*

* Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы организации в современном обществе;
* Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять направленность и формулирование задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах, ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл и символику Олимпийских игр;
* Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной деятельности.**

*Выпускник научится:*

* Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
* Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной ,тренирующей и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма;
* Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;
* Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
* Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в проведении занятий, освоении двигательных действий, развития физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование.**

*Выпускник научится:*

* Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышения его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* Выполнять ОРУ , целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств;
* Выполнять акробатические комбинации;
* Выполнять гимнастические комбинации на снарядах;
* Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
* Выполнять передвижение на лыжах;
* Выполнять спуски и торможения на лыжах с полного склона одним из разученных способов;
* Выполнять основные технические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол).

*Выпускник получит возможность научиться:*

* Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно – половым нормам;
* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно – оздоровительных и спортивных мероприятий;
* Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжения, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, излагать их содержание;
* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

* Владение умениями:
* В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробега 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжки в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г и с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;
* В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* Владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**7.Система оценки планируемых результатов.**

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,

- практические умения и навыки,

- теоретические знания,

- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,

- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки  достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

**2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | • Работа полностью завершена  • Грамотно используется спортивная терминология.  • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)  • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс  • Имеются постоянные элементы дизайна.  • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)  • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы  • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.  • Дизайн присутствует  • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.  • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.  • Минимальное количество ошибок |
| Базовый | «3» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы  • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются  • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.  • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы  • Дизайн присутствует  • Имеются постоянные элементы дизайна.  • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.  • Минимальное количество ошибок |
| Пониженный | «2» | • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя  • Работа демонстрирует минимальное понимание  • Ученик может работать только под руководством учителя  • Дизайн не ясен  • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.  • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым |

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы,  соответствие содержания теме,  глубина проработки материала,  соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый | «3» | Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании.  3. отсутствие презентации. |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

**7.Для тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |
| Пониженный | «2» | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

**8. Описание материально-технического обеспечения.**

**Учебники.** «Физическая культура 5 – 7 классы» под редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014);

«Физическая культура 8-9 классы», автор – В.И.Лях (М.: Просвещение, 2014);

*Учебно-практическое оборудование.*

Гимнастическая стенка, гимнастические снаряды, козел, мостик, маты, канат, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Обручи, скакалки, кегли,  гимнастические палки, мячи для метания 140г, эстафетные палочки.