

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №112»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей

ПРИНЯТО  
педагогическим советом

протокол № 1  
от «23» августа 2022г.

протокол № 1  
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора: И.Э. Крицкая

приказ № 252/01-02  
от «24» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для учащихся 6 классов  
на 2022-2023 учебный год

Составители: Кретинин А.В.,  
учитель физической культуры.

Барнаул 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 6 классов и реализуется на основе следующих документов:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования./ Министерство образования и науки Российской Федерации. Пр. №1897 от 17.12.2010.
2. Физическая культура : рабочая программа : 5—9 классы : учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 61, [2] с.

Рабочая программа предназначена для организации обучения физической культуре в 5—9 классах общеобразовательных организаций. Включает подробную характеристику программы, содержание курса, примерное тематическое планирование на каждый год обучения, предметные требования к результатам обучения учащихся по программе. Программа реализована в учебниках 5—7 и 8—9 классов, созданных коллективом авторов: Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни. Объектом физической культуры как учебного предмета, который подлежит изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы. Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих. Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-

корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи: п формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности. Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в Федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5–7

и 8–9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения. В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре — формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой

на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению **школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий** физическими упражнениями. Курс включает в себя пять разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Планирование занятий физической культурой», «Наблюдение и контроль за состоянием организма», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Рабочая программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом. Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы — двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;

- культурно-ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;

- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;

- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными-половыми особенностями, индивидуальными предпочтениями и интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе** в стандарте система оценивания выступает как самостоятельный и самоценный элемент содержания; средство повышения эффективности преподавания и учения; фактор, обеспечивающий единство

вариативной системы образования; регулятор программы обучения. Оценивание учащихся всех классов проводится на основе педагогических принципов, с учётом возрастных периодов благоприятного развития физических способностей, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Применяемые педагогические принципы направлены на гигиеническое воспитание школьников в контексте государственной образовательной политики по здоровьесбережению учащихся. Вся работа по физической культуре, в том числе оценивание учащихся, направлена на формирование компетенций в области снижения уровня заболеваемости, формирования основ здорового образа жизни для дальнейшей высокой работоспособности. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 7 ч. 1 ст. 34) учащиеся имеют право на «зачёт организацией», осуществляющей образовательную деятельность, в установленном ею порядке результатов освоения учащимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность. Зачёту подлежат дисциплины учебного плана при совпадении наименования дисциплины, а также если не менее 90% содержания дисциплины составляет материал физической культуры. Данная статья подходит для оценивания учащихся всех физкультурных групп, но учитывается мнение совета школьников, совета родителей несовершеннолетних учащихся при представлении в школу соответствующих нормативных документов. Ученики основной школы оцениваются по пятибалльной шкале.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в основной школе как составной части предметной области «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности». Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в учебном плане на изучение обязательного учебного предмета, — 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательной организации; 3) с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 ч в неделю.

## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. 2-е изд. — М. :Вентана-Граф, - 61, (2) с.
2. *Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров* Физическая культура. 5-7 классы учебник для общеобразовательных учреждений
3. *Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров* Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка; - технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания первой помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;
- выполнять, составлять, оказывать, оценивать, организовывать:
- упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- упражнения физкультминуток;
- упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- первую помощь при травмах;
- развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб; - собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- приёмы самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- досуг средствами физической культуры;
- спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>
	Организация здорового образа жизни	1
	Планирование занятий физической культурой	2
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Спортивные игры	17
	Гимнастика с основами акробатики	16
	Лёгкая атлетика	16
	Лыжные гонки	12
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание. Досуг

и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

### **Оценивание учебной деятельности учащихся**

Основные особенности ФГОС второго поколения — подход к этим документам как к общественному договору, нацеленность стандартов и регулируемого ими учебного процесса на достижение результата. Новые стандарты образования предлагают такое понимание результатов образовательного процесса, которое связывает их с личностным развитием учеников, происходящим под влиянием фактора учебной самостоятельности. ФГОС для основной школы ориентирован на становление личностных характеристик выпускника — «портрет выпускника школы» (п. 6 раздела I). Методологической основой ФГОС является системнодеятельностный подход (п. 5 раздела I). Раздел II ФГОС устанавливает и конкретизирует требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре. В стандарте система оценивания выступает как самостоятельный и самоценный элемент содержания; средство повышения эффективности преподавания и учения; фактор, обеспечивающий единство вариативной системы образования; регулятор программы обучения. Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы учащиеся включались в контрольнооценочную деятельность, приобретая навыки и привычку самооценки и взаимооценки. В результате оценка достижения требований ФГОС сводится к оценке достижения планируемых результатов по принципу распределения ответственности между всеми участниками образовательного процесса на основе программы по предмету «Физическая культура». Оценивание учащихся проводится на основе педагогических принципов с учётом возрастных периодов благоприятного развития физических способностей, возрастных и индивидуальных особенностей. Применяемые педагогические принципы направлены на гигиеническое воспитание школьников в контексте государственной образовательной политики по здоровьесбережению учащихся. Планируемые результаты, как предметные (физическая подготовленность учащихся), так и метапредметные — личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, разрабатываются с учётом разделения учащихся на разные физкультурные медицинские группы в соответствии с годовым календарнотематическим планированием. Оценивается положительная динамика роста индивидуальных показателей, так как каждый учащийся имеет право и должен быть успешным, возможно, даже по одному предмету. Система оценивания учащихся



основной, специальной и подготовительной групп должна носить наглядный и доступный характер для всех участников образовательного процесса. Она утверждается педагогическим советом школы до 1 сентября нового учебного года на период до 31 мая текущего учебного года или на более длительный срок. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании

в Российской Федерации» (п. 7, ч. 1, ст. 34) учащиеся имеют право на «зачёт организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в установленном ею порядке результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность». Подлежат зачёту дисциплины учебного плана при совпадении наименования дисциплины, а также если не менее 90% содержания дисциплины составляет материал физической культуры. Данная статья подходит для оценивания учащихся всех физкультурных групп, но учитывается мнение совета обучающихся, совета родителей несовершеннолетних обучающихся при представлении в школу соответствующих нормативных документов. Ученики основной школы оцениваются по пятибалльной шкале.

Оценивание учащихся подготовительной и специальной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья

При оценивании учащихся специальных медицинских групп (СМГ), а также временно освобождённых учитываются рекомендации врача. Базовым документом является письмо Министерства образования РФ № 1351263/123 от 31 октября 2003 г. «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья

к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», на основании которого учащиеся могут принимать участие в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой в форме экзамена, по выбору. Для учащихся СМГ целесообразно проведение: • развивающего оценивания с фиксацией только правильных действий; • итогового оценивания в форме кумулятивной (накопительной) оценки. Проекты оценивания вышеуказанных учащихся по системе накопления оценок: 1) составление положений о соревнованиях и спортивных праздниках, сценариев Дня здоровья, Дня защиты детей, Дня защитника Отечества, 8 Марта, КВН, проведение викторины, составление кроссвордов на тему ЗОЖ, спорта; презентации на темы «Школа будущего», «Мой урок физической культуры», «Что

я знаю о здоровье», «Экологические темы»; 2) участие и оказание практической помощи в судействе соревнований в 5–7 классах, в младших классах; 3) справки, подтверждающие участие в занятиях лечебной физической культурой (в поликлинике, ВФД, спортивных секциях, кружках и др.); 4) внеурочные занятия корригирующей гимнастикой на базе школы. При реализации образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учитываются и являются базовыми следующие нормативные правовые акты: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конституция Российской Федерации, Конвенция ООН о правах ребёнка.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Отметка «5»** ставится, если упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме.

**Отметка «4»** ставится, если упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения.

**Отметка «3»** ставится, если упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения.

**Отметка «2»** ставится, если упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу**

**Отметка «5»** ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

**Отметка «4»** ставится, если:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

**Отметка «3»** ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

**Отметка «2»** ставится, если:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- не ответил ни на один из вопросов;- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

## **Оценивание способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **Оценивание уровня 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 учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение положительной динамики при условии систематических занятий дает основание

### **Перечень грубых и незначительных ошибок двигательных действий**

В качестве базовых двигательных действий, предлагаемых для оценивания, можно выделить следующие: ходьба, бег, прыжок в длину (с места и разбега), метание мяча с места (в цель и на дальность), лазанье по канату (любым способом), прыжок в высоту с разбега (перешагивание), опорный прыжок (согнув ноги, боком), кувырок (вперёд-назад), техника владения мячом в баскетболе (передача, бросок, ведение, ловля), передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход).

#### **Ходьба обычная.**

**Грубые ошибки:** согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперёд; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

**Незначительные ошибки:** неправильное положение головы (наклон вперёд, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

#### **Бег по прямой.**

**Грубые ошибки:** неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперёд; излишнее

перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

*Незначительные ошибки:* неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

#### **Метание малого мяча с места (в цель и на дальности).**

*Грубые ошибки:* отклонения от и. п.; метание без хлестообразного движения кисти метаемой руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперед после броска; переход стартовой линии.

*Незначительные ошибки:* положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метаемой руки после броска; траектория броска.

#### **Прыжок в длину с места.**

*Грубые ошибки:* отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

*Незначительные ошибки:* положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

**Прыжок в длину с разбега.***Грубые ошибки:* отсутствие вылета «в шаг», равновесия полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

*Незначительные ошибки:* отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

#### **Прыжок в высоту с разбега.**

*Грубые ошибки:* ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

*Незначительные ошибки:* смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

#### **Передача мяча двумя руками от груди.**

*Грубые ошибки:* отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

*Незначительные ошибки:* вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.

#### **Приём мяча двумя руками.**

*Грубые ошибки:* руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

*Незначительные ошибки:* неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.

#### **Ведение мяча в движении.**

*Грубые ошибки:* перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натывание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

*Незначительные ошибки:* неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

#### **Бросок мяча одной рукой сверху.**

*Грубые ошибки:* отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.

*Незначительные ошибки:* неправильное положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.

#### **Попеременный двухшажный ход.**

*Грубые ошибки:* двухопорное скольжение; несогласованность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; укороченная амплитуда движений; использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.

*Незначительные ошибки:* неправильное положение рук при постановке палок; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; неправильное положение лыжи после отталкивания; неправильное положение ноги после отталкивания.

#### **Подъём «ёлочкой».**

*Грубые ошибки:* отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; положение лыж друг на друга; остановка в движении подъёма; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног.

*Незначительные ошибки:* неправильные положения головы, рук, туловища; замедленный темп подъёма.

#### **Спуск с горок.**

*Грубые ошибки:* отклонения от позы лыжника; неустойчивость равновесия.

*Незначительные ошибки:* неправильные положения головы, рук, стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету**

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,

тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, палатки туристские, рюкзаки туристские, вещевые мешки, коврики туристские, фонарь, компас, нож, посуда (металлическая или пластиковая), аптечка. Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, лазерные диски или флеш-накопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (кинопленке, лазерных дисках), дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы (соответствующие программе обучения). Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.