

**Пояснительная записка**

   Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю  основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

           Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

   Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

           При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (лыжный спорт, баскетбол, лёгкая атлетика).

**Целью физического воспитания в школе является**содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

   Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

           Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

           Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

           Содержание программного материала состоит из двух  основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек  заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков 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 дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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 собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень физической подготовленности учащихся | | | | | |
|  |  |  |  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | ***Количество часов (уроков)*** | | | | |
| ***Класс*** | | | | |
| ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 81 | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 24 | 27 | 27 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 21 | 18 | 18 |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 15 | 15 | 12 | 9 | 9 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 |

**Распределение часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 классе на 1017-2018 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| 24 часа | 24 часа | 30 часа | 24 часа |
| Легкая атлетика | 10 | - | - | 11 |
| Гимнастика | - | 18 | - | - |
| Лыжная подготовка | - | - | 18 | - |
| Спортивные игры | 14 | 6 | 12 | 13 |

**Календарно - тематическое**

**планирование по рабочей программе физического воспитания при**

**3-х урочных**

**занятиях в неделю в 5 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | дата | Раздел программы | Тема урока | Основные понятия |
| 1. 1 |  | **Легкая атлети ка** | Водный. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Контроль ЧСС. | Физическая культура |
| 1. 2 |  | Тестирование бега на 30м. Контроль ЧСС. | Спринтерский бег. Низкий старт. |
| 1. 3 |  | Тестирование метания т/мяча на дальность. | Выносли- вость |
| 1. 4 |  | Тестирование бега на 60м с высокого старта. |  |
| 1. 5 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 300 м (учет) |  |
| 1. 6 |  | Тестирование челночного бега 3х10м. |  |
| 1. 7 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. |  |
| 1. 8 |  | Беговые упражнения. Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. |  |
| 1. 9 |  | Бег на средние дистанции. Тестирование подтягивания в висе на перекладине. |  |
| 1. 10 |  | Тестирование прыжка в длину с места. |  |
| 1. 11 |  | **Спортивные игры** | Баскетбол. История возникновения. Правила. Стойки и передвижение. Игра по упрощ. Правилам. | Баскетбол. |
| 1. 12 |  | Технические приемы нападения (ведение, передачи). |  |
| 1. 13 |  | Техника нападения. Ведение мяча на месте и в движении. |  |
| 1. 14 |  | Остановки в баскетболе (прыжком и 2 шагами). Повороты с мячом и без мяча. |  |
| 1. 15 |  | Ведение ,остановки, повороты, передачи. |  |
| 1. 16 |  | Ведение, остановки ,броски. Уч. Игра. |  |
| 1. 17 |  | Броски по кольцу с места и в движении. |  |
| 1. 18 |  | Выбивание, вырывание и перехват мяча. | Выбивание, вырывание, перехват |
| 1. 19 |  | Выбивание, вырывание и перехват мяча. Отжимание в упоре лежа от пола. |  |
| 1. 20 |  | Перехват мяча. Учебные задания в парах, в тройках. |  |
| 1. 21 |  | Совершенствование технических приемов нападения. |  |
| 1. 22 |  | Совершенствование технически приемов нападения. |  |
| 1. 23 |  | Передачи в движении. Броски по кольцу. |  |
| 1. 24 |  | Урок-соревнование. Подведение итогов четверти. |  |
| 1. 25 |  | **Гимнастика** | Вводный. Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | Гимнастика, виды гимнастики. |
| 1. 26 |  | Работа по отделениям: параллельные брусья (мал); акр. упр. (дев). | Кувырок |
| 1. 27 |  | Работа по отделениям: Акрабатич. упр. (мал), опорный прыжок «ноги врозь» (дев). | Стойка |
| 1. 28 |  | Работа по отделениям: опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь» (мал), акр. упр. (дев). | Опорный прыжок |
| 1. 29 |  | Опорный прыжок «ноги врозь». Тестирование 3 кувырка вперед в группировке на время. |  |
| 1. 30 |  | Работа по отделениям: Параллельные брусья (мал); упр. на гимнастической скамейке (дев). | Гимнастические снаряды |
| 1. 31 |  | Олимпийские игры древности. Упр. на брусьях (мал), акр. упр. (дев). |  |
| 1. 32 |  | Круговая тренировка. Стойка на голове. |  |
| 1. 33 |  | Составление комбинации из акр. элементов (дев); опорный прыжок «ноги врозь» (мал). |  |
| 1. 34 |  | Обучение технике упражнений на разновысоких брусьях (дев.), на низкой перекладине (мал.) |  |
| 1. 35 |  | Составление комбинации из акр. элементов (мал); упр. на разновысоких брусьях (дев). |  |
| 1. 36 |  | Круговая тренировка. Канат. |  |
| 1. 37 |  | Обучение технике упражнений на низкой перекладине (мальчики), опорный прыжок «ноги врозь» (девочки). |  |
| 1. 38 |  | Параллельные брусья (мал.); учет. Составление комбинации из акр. элементов (учет). |  |
| 1. 39 |  | Круговая тренировка. |  |
| 1. 40 |  | Лазание по канату (Учет). |  |
| 1. 41 |  | Опорный прыжок (учет) |  |
| 1. 42 |  | Работа по отделениям: упражнений на гимн. скамье (дев.), на низкой перекладине (мал).учет. |  |
| 1. 43 |  | **Пионербол** | Техника безопасности. Характеристика вида спорта. Стойки и передвижение игроков. Передачи мяча через сетку. |  |
| 1. 44 |  | Атакующий бросок. Постановка блока. |  |
| 1. 45 |  | Атакующий бросок. Постановка блока. Подача. Прием мяча после подачи. |  |
| 1. 46 |  | Подача. Прием мяча после подачи. |  |
| 1. 47 |  | Игровые задания на площадке. Учебная игра. |  |
| 1. 48 |  | Урок-соревнование. |  |
| 1. 49 | 3 чет | **Лыж**  **ная подго**  **товка** | Вводный. Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Правила нанесения мази на лыжи. |  |
| 1. 50 |  | Повторение ранее пройденного материала. |  |
| 1. 51 |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 1. 52 |  | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 1. 53 |  | Горнолыжная техника. Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». |  |
| 1. 54 |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». |  |
| 1. 55 |  | Совершенствование лыжных ходов. Повороты «плугом». |  |
| 1. 56 |  | Передвижение по пересеченной местности. |  |
| 1. 57 |  | Подъемы и спуски в высокой и средней стойках. |  |
| 1. 58 |  | Повороты и торможение «плугом». |  |
| 1. 59 |  | Совершенствование лыжных ходов. |  |
| 1. 60 |  | Непрерывное передвижение. Попеременный двухшажный ход. |  |
| 1. 61 |  | Совершенствование лыжных ходов. |  |
| 1. 62 |  | Спуски и подъемы. |  |
| 1. 63 |  | Прохождение дистанции 3 км на результат. |  |
| 1. 64 |  | Лыжные ходы. Зачет. |  |
| 1. 65 |  | Игры на лыжах. |  |
| 1. 66 |  | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. |  |
| 1. 67 |  | **Баскетбол** | Передачи и ловля мяча. Передачи в движении. |  |
| 1. 68 |  | Выбивание и вырывание мяча. Игра 2х2 |  |
| 1. 69 |  | Перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |
| 1. 70 |  | Броски в движении после 2 шагов. |  |
| 1. 74 |  | Игровые задания на площадке. Учебная игра. |  |
| 1. 75 |  | Учебная игра. |  |
| 1. 76 |  | **Пионербол** | Передача мяча через сетку. Атакующий бросок. |  |
| 1. 77 |  | Подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра. |  |
| 1. 78 |  | Атакующий бросок. Игровые задания на площадке. |  |
| 1. 79 |  | Постановка блока. Подача, прием мяча после подачи. |  |
| 1. 80 |  | Постановка блока. Игровые задания на площадке. |  |
| 1. 81 |  | Урок – соревнование по пионерболу. |  |
| 1. 82 | **4 чет** | **Баскет бол** | Баскетбол. ТБ во время занятий спорт. Играми. Технические действия в защите: выбивание, вырывание, взятие отскока. | Отскок |
| 1. 83 |  | Сочетание ведения, передач и бросков. |  |
| 1. 84 |  | Обучение взаимодействию двух игроков в нападении. |  |
| 1. 85 |  | Обучение взаимодействию двух игроков в нападении. Игра 2х2 |  |
| 1. 86 |  | Совершенствование индивидуальных защитных действий. Учебная игра. |  |
| 1. 87 |  | Совершенствование изученных технических приемов. Учебная игра. |  |
| 1. 88 |  | Совершенствование индивидуальных защитных действий. Учебная игра. |  |
| 1. 89 |  | Бросок с ближней дистанции. Учебная игра. |  |
| 1. 90 |  | Сочетание ведения, передач и бросков. |  |
| 1. 91 |  | Сочетание ведения, передач и бросков |  |
| 1. 92 |  | Передачи и ловля мяча. Передачи в движении. |  |
| 1. 93 |  | Урок-соревнование. |  |
| 1. 94 |  | **Легкая атлети ка** | Тб во время занятий легкой атлетикой. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». |  |
| 1. 95 |  | Техника спринтерского бега. |  |
| 1. 96 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 1. 97 |  | Метание т/мяча на дальность. Медленный бег до 1000 м. |  |
| 1. 98 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Учет. |  |
| 1. 99 |  | Бег на короткие дистанции. Бег на 20м. |  |
| 1. 100 |  | Бег на короткие дистанции. Метание т/мяча на точность попадания. |  |
| 1. 101 |  | Развитие координационных способностей. Челночный бег 4х9м. Спринтерский бег 300 м. | Спринт |
| 1. 102 |  | Прыжки в длину с места. Метание т/мяча на дальность. Развитие выносливости. |  |
| 1. 103 |  | Эстафетный бег. Метание т/мяча на дальность. Челночный бег 4х9м. | Эстафета |
| 1. 104 |  | Метание т/мяча на дальность (учет). Бег на выносливость 1500 м. |  |
| 1. 105 |  |  | Урок-соревнование (л/а эстафета).подведение итогов года. |  |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

        Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

        Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

        При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

        С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

        Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | 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. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| 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 определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

        При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебно-методический комплект:**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

**2. Авторы:**доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9  классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2014.