

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей

технологии и искусства  
(предмет)

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по УВР

 И.В.Клименко

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА  
директор ГБОУ СОШ №416

 Н.Е. Иващенко

« 31 » августа 2018 года



ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета  
Протокол № 8  
от « 30 » августа 2018 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(название предмета, курса)

5

(класс)

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Ильина Елена Борисовна

Санкт-Петербург

2018

# 1. Пояснительная записка

## 1.1 Нормативные документы

Данная рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.12.2010 № 1897;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре, В.И. Лях, А.А. Зданевич 6-е издание, Москва, «Просвещение», 2009.
- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год.

## 1.2 Место и роль курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2018-2019 учебный год. На изучение физической культуры в 5 классе отводится: 2 часа в неделю, всего за год - 68 часов.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

## 1.3 Учебно-методический комплект обучения

Учебные пособия для учащихся:

- Учебник. Физическая культура. 5-7 классы, под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

Учебно-методическая литература для учителя:

- .Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Москва, Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения)
- Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения

- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

#### **1.4 Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Ученик научится:

- характеризовать основы здорового жизни;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- излагать факты о Олимпийских играх Древности, о возрождении Олимпийских игр и символах Олимпийских игр;
- организовать соревновательную и игровую деятельность;
- руководствоваться правилами безопасности при выполнении упражнений;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни;
- демонстрировать:

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	170	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

## 2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

### 1. Легкая атлетика (12 часов)

1.1 Бег – 5 часов.

1.2 Прыжки в длину. Метания мяча – 3 часа.

1.4 Прыжки в высоту – 4 часа.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

2.1 Висы и упоры. Строевые упражнения – 4 часа.

2.2 Лазанье по канату. Акробатические упражнения – 5 часов.

2.3 Опорные прыжки – 5 часов.

### 3. Лыжные гонки (14 часов)

3.1 Передвижения на лыжах.

3.2 Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### 4. Спортивные игры (16 часов)

4.1 Баскетбол – 6 часов.

4.2 Волейбол – 10 часов.

### **3. Формы контроля**

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
<b>I ЧЕТВЕРТЬ – 9 недель</b>					
<b>Раздел: Легкая атлетика – 8 часов</b>					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 2 часа					
1.	Высокий старт (до 10 — 15 м), бег с ускорением (30 — 40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>		
2.	Высокий старт (до 10 — 15 м), бег с ускорением (50 — 60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>		
Прыжки в длину. Метания мяча – 3 часа					
3.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 — 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 — 6 м. ОРУ в движении.		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча.</p> <p>Применять упражнения для развития</p>		

	Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
4.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7 — 9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5 — 6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.		Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Демонстрировать выполнение метания.		
5.	Прыжок с 7 — 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5 — 6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание на результат.			
<b>Бег на средние дистанции – 3 часа</b>					
6.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».		Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
7.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Бег 1000 м на результат.			
8.	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.				
<b>Раздел: Спортивные игры. Волейбол – 10 часов.</b>					
9.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий		
10.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».				
11.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.				

	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».		и приемов, соблюдать правила безопасности.		
12.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
13.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Техника выполнения передачи мяча сверху.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
14.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волей		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		
15.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.				
16.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 — 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Техника выполнения подачи мяча.			
17.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 — 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Техника выполнения приема мяча снизу.			
18.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 — 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.				

**II ЧЕТВЕРТЬ – 7 недель**

**Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов**

Акробатические упражнения. Лазание – 5 часов



19.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых, координационных способностей.		Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности.		
20.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых, координационных способностей.		Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		
21.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Выполнение норматива – наклон вперед из положения сидя.			
22.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	Выполнение норматива - прыжки через скакалку за 30 сек.			
23.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	Лазание на результат.			
Висы и упоры. Строевые упражнения – 4 часа					
24.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».		Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис		Осваивать технику гимнастических упражнений		

	согнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Светофор». Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развитие гибкости.		на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Техника выполнения поворотов.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, вис согнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	Подтягивание на результат.			
<b>Опорный прыжок – 5 часов</b>					
28.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка» Развитие силовых способностей.		Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.		
29.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
30.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.				
31.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с	Выполнение			

	разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	норматива: прыжки через скакалку за 1 мин		
32.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.			

### III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель

#### Раздел: Лыжные гонки – 14 часов

##### Передвижение на лыжах – 7 часов

33.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом.		Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
34.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Дистанция 0,5 км.			Принимать передвижение на лыжах для развития физических качеств.	
35.	Строевые приемы (строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Дистанция 0,5 км.				
36.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 0,8 км.				
37.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 0,8 км.				
38.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 0,8 км.				
39.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 1 км.				

##### Подъемы и спуски – 4 часа

40.	Техника подъема на склон «лесенкой». Дистанция 1,5 км со сменой лыжных ходов.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
41.	Подъем на склон «елочкой». Дистанция 1,5 км.				

42.	Подъем на склон «полуелочкой». Дистанция 1,5 км.		Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
43.	Спуск со склона. Дистанция 2 км.				
<b>Повороты и торможения – 3 часа.</b>					
44.	Торможение «плугом». Дистанция 2 км.		Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.		
45.	Торможение «упором». Дистанция 2 км.				
46.	Торможение «плугом». Дистанция 2 км.				
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>					
47.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		
48.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.				
49.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				
50.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Техника выполнения передач.			
51.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие				

	координационных качеств.				
52.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				

#### IV ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель

##### Раздел: Легкая атлетика.

##### Прыжок в высоту – 4 часа.

53.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ		<p>Описывать технику выполнения основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.</p> <p>Анализировать технику выполнения прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
54.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.				
55.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.				
56.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Прыжки на результат.			

##### Бег – 6 часов.

57.	Бег с преодолением 3 — 4 препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Удочка».	Бег 30м и 60м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
58.	Челночный бег 3x10 м, 6x10 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.				
59.	Бег с изменением направления движения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м. Развитие				

	скоростных качеств.				
60.	Высокий старт (до 10 — 15 м), бег с ускорением (30 — 40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.				
61	Высокий старт (до 10 — 15 м), бег с ускорением (50 — 60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.				
62.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.				
Прыжки, метание – 2 часа.					
63.	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на результат.	Соблюдать правила безопасности.		
64.	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание на результат.	Закрепить выполнение приемов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия.		
Бег на средние дистанции — 1 час					
65.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.				
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий — 3 часа				
66.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.				
67.	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые				

	упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.				
68.	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.				

## Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16



		положения сидя, см	13 14 15	2 3 4	5—7 7—9 8—10	9 11 12	6 7 7	10—12 12—14 12—14	18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, кол-во раз	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	4 и ниже 4 5 5 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

## Приложение 2

### Критерии оценивания подготовленности обучающихся 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 обучающимся 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 обучающихся:

#### 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:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся 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. Обучающийся 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»
Обучающийся <b>умеет:</b> - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Обучающийся: - 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.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности обучающихся

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.	Обучающийся 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 должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, 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, лапте, лыжным гонкам, 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.