Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степановская средняя общеобразовательная школа»

Верхнекетский район Томская область

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Степановская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Андреев

Приказ от 30.08 2018г. № 121/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5 класс

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

2018г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального  государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**УМК: «**Школа России**»**.

1. В. И. Лях. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / -М.: ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.
2. В. И. Лях Мой друг - физкультура: учебник для учащихся *\5-7*классов  /. - М.: Просвещение, 2006.
3. Примерныепрограммы по учебным предметам в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Л. Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры /. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. Яиду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
6. В. И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. 5-6 классы /. - М.: Вако, 2006.
7. В.Я. Виленский Физическая культура. 5 – 7 классы/. – М., Просвещение, 2015.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

**Цель:**формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
  + формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  + овладение школой движений;
  + развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
  + формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  + выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  + формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  + приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Содержание | Планируемые результаты  обучения |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 47 | Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег по дистанции до 2 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой во время занятий на спортивной площадке. Развитие скоростных качеств. Учет прыжка в длину с места. Бег по дистанции до 3 мин. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Учет подтягивания. Разучивание прыжка в длину с разбега.. Отталкивание. Закрепление метания мяча 150 гр. с 2-3 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча 150 гр. с 2-3 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Личностными результатами**  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  - формировать уважительного отношения к культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  **Метапредметными результатами**  — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметными результатами**  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность |
| 2 | **Лыжная подготовка** | 26 | Разучивание одновременного двухшажного хода. Закрепление попеременного двухшажного хода. Закрепление спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Учет попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Разучивание одновременного одношажного хода. Совершенствование спуска со склона в основной стойке. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Лыжные гонки на 1 км. Совершенствование одновременного одношажного хода. Закрепление одновременного бесшажного хода. Спуск со склона в основной стойке. | **Личностные результаты**  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  **Метапредметные результаты**  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;  **Предметными результатами**  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 3 | **Спортивные игры (волейбол) (баскетбол)** | 14 | Разучивание техники приема мяча снизу. Разучивание техники передачи мяча сверху. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Учет техники передачи мяча сверху. Закрепление техники приема мяча снизу. Разучивание нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Разучивание приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники приема мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи. | **Личностные результаты:**  – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Метапредметные результаты:**  – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Предметные результаты:**  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 4 | **Легкая атлетика** | 15 | Учет: наклоны из положения сидя.  Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Прыжки в высоту с разбега 5-6 шагов. Учет:бег на 30 метров. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Совершенствование прыжка в высоту с 5-6-и беговых шагов способом «перешагивания». Учет: челночный бег 4х15 м. Прыжок в длину с 1 1—13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. | **Личностными результатами**  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  - формировать уважительного отношения к культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  **Метапредметными результатами**  — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметными результатами**  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата план | Дата факт |
| **Лёгкая атлетика (47 часов)** | | |  |  |
| 1 | Низкий старт и стартовый разгон | 1 | 04.09 |  |
| 2 | Бег 30 метров | 1 | 05.09 |  |
| 3 | Действия игрока в защите | 1 | 06.09 |  |
| 4 | Прыжок в длинус места | 1 | 11.09 |  |
| 5 | Бег на 60 метров | 1 | 12.09 |  |
| 6 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Челночный бег 4х15 метров | 1 | 18.09 |  |
| 8 | Бег на 1500 метров | 1 | 19.09 |  |
| 9 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Техника разбега в прыжках в длину | 1 | 25.09 |  |
| 11 | Наклон из  положения сидя | 1 | 26.09 |  |
| 12 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Метание малогомяча в цель | 1 | 02.10 |  |
| 14 | Метание мяча150 гр. с 3-5 шагов | 1 | 03.10 |  |
| 15 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 04.10 |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 09.10 |  |
| 17 | Бег на 2000 метров | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Ловля и передача мяча | 1 | 16.10 |  |
| 20 | Правила игры в баскетбол | 1 | 17.10 |  |
| 21 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Броски по кольцу с разных позиций | 1 | 23.10 |  |
| 23 | Штрафной бросок | 1 | 24.10 |  |
| 24 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Двусторонняя игра в баскетбол. | 1 | 06.11 |  |
| 26 | Действия игрока в защите | 1 | 07.11 |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ. | 1 | 08.11 |  |
| 28 | 2-3 кувырков вперед | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Подвижные игры | 1 | 14.11 |  |
| 30 | 2-3 кувырков назад | 1 | 15.11 |  |
| 31 | Акробатические соединения | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Подвижные игры | 1 | 21.11 |  |
| 33 | Акробатические соединения из разученных элементов. | 1 | 22.11 |  |
| 34 | Лазание по канату в два приема | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Подвижные игры | 1 | 28.11 |  |
| 36 | СФУ для развития координационных способностей. | 1 | 29.11 |  |
| 37 | Акробатическое упражнение мост | 1 | 04.12 |  |
| 38 | Подвижные игры | 1 | 05.12 |  |
| 39 | Опорный прыжок через козла | 1 | 06.12 |  |
| 40 | Повороты и перестроения. | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Подвижные игры | 1 | 12.12 |  |
| 42 | Опорный прыжок через козла в ширину высотой 100-110 см. | 1 | 13.12 |  |
| 43 | Эстафеты | 1 | 18.12 |  |
| 44 | Подвижные игры | 1 | 19.12 |  |
| 45 | Вис лежа и вис присев | 1 | 20.12 |  |
| 46 | Подъем переворотом махом одной ноги | 1 | 25.12 |  |
| 47 | Подвижные игры | 1 | 26.12 |  |
| **Лыжная подготовка (26 часов)** | | | |  |
| 48 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | 27.12 |  |
| 49 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | 1 | 09.01 |  |
| 50 | Подвижные игры | 1 | 10.01 |  |
| 51 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 15.01 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 16.01 |  |
| 53 | Подвижные игры | 1 | 17.01 |  |
| 54 | Спуск со склона в основной стойке. | 1 | 22.01 |  |
| 55 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | 23.01 |  |
| 56 | Подвижные игры | 1 | 24.01 |  |
| 57 | Лыжные гонкина 1 км. | 1 | 29.01 |  |
| 58 | Одновременный одношажный ход. | 1 | 30.01 |  |
| 59 | Подвижные игры | 1 | 31.01 |  |
| 60 | Круговые эстафеты на лыжах. | 1 | 05.02 |  |
| 61 | Одновременныйбесшажный хода | 1 | 06.02 |  |
| 62 | Подвижные игры | 1 | 07.02 |  |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | 12.02 |  |
| 64 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | 13.02 |  |
| 65 | Подвижные игры | 1 | 14.02 |  |
| 66 | Поворот переступанием. | 1 | 19.02 |  |
| 67 | Торможение и поворот плугом и полуплугом. | 1 | 20.02 |  |
| 68 | Подвижные игры | 1 | 21.02 |  |
| 69 | Подъемы и спуски со склона. | 1 | 26.02 |  |
| 70 | Лыжные гонки на 2 км. | 1 | 27.02 |  |
| 71 | Подвижные игры | 1 | 28.02 |  |
| 72 | Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 05.03 |  |
| 73 | Лыжные гонки на 2 км. | 1 | 06.03 |  |
| **Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (14 часов)** | | | |  |
| 74 | Подвижные игры | 1 | 07.03 |  |
| 75 | Прием мяча снизу. | 1 | 12.03 |  |
| 76 | Передачи мяча сверху. | 1 | 13.03 |  |
| 77 | Приема мяча снизу после подачи | 1 | 14.03 |  |
| 78 | Прием мяча снизу. | 1 | 19.03 |  |
| 79 | ОРУ. Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча. | 1 | 20.03 |  |
| 80 | ОРУ. Передача мяча в движение в парах. Двухсторонняя игра 3х3 | 1 | 02.04 |  |
| 81 | Подвижные игры Русская лапта | 1 | 03.04 |  |
| 82 | ОРУ. Броски мяча по кольцу после ведение. Штрафной бросок. | 1 | 04.04 |  |
| 83 | ОРУ.Передача мяча в парах. Двухсторонняя игра 3х3 | 1 | 09.04 |  |
| 84 | Подвижные игры Русская лапта | 1 | 10.04 |  |
| 85 | ОРУ. Строевой шаг. Перестроение из2 шеренги в 3. Броски с набивными мячами.Двухсторонняя игра 3х3 | 1 | 11.04 |  |
| 86 | ОРУ. Прыжковые и беговые упражнение. Бег с преодолением 2-3 препятствия. | 1 | 16.04 |  |
| 87 | Подвижные игры Русская лапта | 1 | 17.04 |  |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | | |  |
| 88 | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции. Прыжки в высоту с разбега | 1 | 18.04 |  |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега | 1 | 23.04 |  |
| 90 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 24.04 |  |
| 91 | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование | 1 | 25.04 |  |
| 92 | ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | 1 | 30.04 |  |
| 93 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 01.05 |  |
| 94 | Бег на результат *(60м).* | 1 | 02.05 |  |
| 95 | Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги» | 1 | 07.05 |  |
| 96 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 08.05 |  |
| 97 | Метание мяча (150 *г)* на дальность с 5-6 шагов. | 1 | 09.05 |  |
| 98 | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. | 1 | 14.05 |  |
| 99 | Подвижные игры. Русская лапта | 1 | 15.05 |  |
| **100** | **Промежуточная аттестация.** Выполнение контрольных нормативов**.** | **1** | **16.05** |  |
| 101 | Бег на сред­ние дистан­ции 1500. | 1 | 21.05 |  |
| 102 | Бег на сред­ние дистан­ции 1500 м-д, 2000 м-м.  Промежуточная аттестация (тестирование) | 1 | 22.05 |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

          Учащиеся 5 классов должны

**Знать:**

• Когда и где зародились Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения, чемпионов Олимпийских игр;

• роль и значение физической культуры в формировании личности человека;

• физиологические      основы    деятельности   систем     дыхания,    кровообращения   и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

•  психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 30 и 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание». Передвигаться на лыжах до 5 км.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч 150 г с места и с разбега на дальность; метать теннисный мяч и малый мяч 150 г в горизонтальную и вертикальную цели с 6 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять висы, упоры, перевороты на перекладине, на параллельных брусьях (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (девочки) и длину (мальчики);   выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - 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;

«2» - 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 знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«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 также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении 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.

«4» - выставлена тогда, когда:

- 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.

«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

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Таблица балов по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | № урока | Контрольное мероприятие | Балы (102) |
|  | 1 | Бег 30 метров | 2 |
|  | 4 | Прыжок в длину с места | 2 |
|  | 5 | Бег на 60 метров | 1 |
|  | 7 | Челночный бег 4х15 метров | 2 |
|  | 8 | Бег на 1500 метров | 1 |
|  | 11 | Наклон изположения сидя | 3 |
|  | 14 | Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов | 3 |
|  | 16 | Прыжок в длину с разбега. | 2 |
|  | 25 | Оценка техники ведения. Оценка броска с двух шагов | 9 |
|  | 30 | Техника выполнения кувырка вперед | 5 |
|  | 33 | Техника выполнения кувырка назад | 3 |
|  | 37 | Техника выполнения акробатического упражнения мост | 4 |
|  | 40 | Техника выполнения лазания по канату | 3 |
|  | 43 | Техника выполнения опорного прыжка  на козла | 3 |
|  | 45 | Техника выполнения виса лежа и виса присев | 2 |
|  | 52 | Техника выполнения попеременного двухшажного хода | 7 |
|  | 54 | Техника выполнения спуска со склона в основной стойке | 2 |
|  | 57 | Лыжные гонки на 1 км: | 3 |
|  | 67 | Техника выполнения торможения и поворота плугом и полуплугом. | 10 |
|  | 70 | Лыжные гонки на 2 км | 3 |
|  | 76 | Оценка техникипередачи мяча сверху. | 6 |
|  | 78 | Оценка техники приема мяча снизу. | 2 |
|  | 89 | Бег 30 метров. | 11 |
|  | 91 | Прыжки в длину с места. | 2 |
|  | 92 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
|  | 94 | Бег 60 метров. | 2 |
|  | 95 | Челночный бег. | 1 |
|  | 98 | Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов. | 3 |
|  | 100 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |
|  | 102 | Бег на сред­ние дистан­ции 1500м-2000д. | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УМР  Резвых Т.П. /\_\_\_\_\_\_\_\_/  «30» августа 2018 года | ПРИНЯТО  Решением педагогического совета  МБОУ «Степановская СОШ»  от 30 августа 2018 г. Протокол з № 1 |