

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Ингушетия
ГБОУ «СОШ № 19 г.Назрань»

«Согласовано»
на заседании МО
Протокол № 1
«29» августа 2021 г.

«Рассмотрено»
на заседании
научно-методического совета
Протокол № 1
«29» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ
«СОШ № 19 г.Назрань»
М.Х. Арчакова
Приказ от «__» _____ г. № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся 5 классов

Назрань, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **5 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.
На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культуры и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту организации бивака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работо-способности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и

приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с по-воротами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про-движением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от грудис места и в движении);
 - волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| п/ № | Тема беседы |
|---------|---|
| 1. | Техника безопасности во время занятий физической культурой |
| 2. | Дыхание во время выполнения физических упражнений |
| 3. | Питание и питьевой режим |
| 4. | Двигательный режим |
| 5. | Пагубность вредных привычек |
| 6. | Режим дня школьника |
| 7. | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека |
| 8. | Значение напряжения и расслабления мышц |
| 9. | Личная гигиена |
| 10 | Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультурминуток |
| 11 | Основные причины травматизма |
| 12 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость |
| 13 | Виды легкой атлетики |
| 14 | Основные требования к одежде и обуви |
| 15 | Значение здорового образа жизни для человека |
| 16 | Мир Олимпийских игр |
| 17 | Требования к температурному режиму |
| 18 | Понятие об обморожении |
| 19 | Профилактика плоскостопия |
| 20 | Профилактика близорукости |
| 21 | Профилактика простуды |
| 22 | Поведение в экстремальных ситуациях |
| 23 | Элементы самомассажа |
| 24 | Основы аутогенной тренировки |
| 25 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита |
| 26 | Значение занятия лыжами для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **5** КЛАССА

| п/ № | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 48 | 24 | | | 24 |
| 3 | Спортивные игры | 31 | | | 31 | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 23 | | 23 | | |
| Всего часов: | | 102 | | | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
|-------|---------|---|--------------|--------------------------|------|
| | | I ЧЕТВЕРТЬ | 24 | План | Факт |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 24 | | |
| 1 | 1 | <i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.</i> | 1 | 3.09.2021 | |
| 2 | 2 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям Спец. беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разг.</i> | 1 | 8.09.2021 | |
| 3 | 3 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с низкого старта</i> | 1 | 9.09.2021 | |
| 4 | 4 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта</i> | 1 | 10.09.2021 | |
| 5 | 5 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i> | 1 | 14.09.2021 | |
| 6 | 6 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i> | 1 | 16.09.2021 | |
| 7 | 7 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i> | 1 | 17.09.2021 | |
| 8 | 8 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i> | 1 | 21.09.2021 | |
| 9 | 9 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i> | 1 | 23.09.2021 | |
| 10-11 | 10 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i> | 1 | 24.09.2021 | |
| 12-13 | 11 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта</i> | 2 | 28.09.2021 30.09.2021 | |
| 14-15 | 12 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта</i> | 2 | 1.09.2021 5.10.2021 | |
| 16-17 | 13 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i> | 2 | 7.10.2021 8.10.2021 | |
| 18-19 | 14 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега</i> | 2 | 12.10.2021 14.10.2021 | |
| 20-21 | 15 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i> | 2 | 15.10.2021 19.10.2021 | |
| 22-23 | 16 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега</i> | 2 | 21.10.2021 22.10.2021 | |
| 24 | 17 | <i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.</i> | 1 | 22.10.2021 | |

| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 24 | | |
|-----------|----|--|-----------|--------------------------|--|
| | | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 | | |
| 27 | 1 | <i>ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.</i> | 1 | 5.11.2021 | |
| 28 | 2 | <i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.</i> | 1 | 9.11.2021 | |
| 29 | 3 | <i>Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i> | 1 | 11.11.2021 | |
| 30 | 4 | <i>О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.</i> | 1 | 12.11.2021 | |
| 31 | 5 | <i>О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.</i> | 1 | 16.11.2021 | |
| 32 | 6 | <i>О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.</i> | 1 | 18.11.2021 | |
| 33 | 7 | <i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.</i> | 1 | 19.11.2021 | |
| 34 | 8 | <i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i> | 1 | 23.11.2021 | |
| 35 | 9 | <i>Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i> | 1 | 25.11.2021 | |
| 36 | 10 | <i>О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i> | 1 | 26.11.2021 | |
| 37 | 11 | <i>Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i> | 1 | 30.11.20021 | |
| 38 | 12 | <i>Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i> | 1 | 2.12.2021 | |
| 39 | 13 | <i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.</i> | 1 | 3.12.2021 | |
| 40 | 14 | <i>Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i> | 1 | 7.12.2021 | |
| 41 | 15 | <i>О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i> | 1 | 9.12.2021 | |
| 42 | 16 | <i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.</i> | 1 | 10.12.2021 | |
| 43 | 17 | <i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i> | 1 | 14.12.2021 | |
| 44 | 18 | <i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i> | 1 | 15.12.2021 | |
| 45 | 19 | <i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.</i> | 1 | 17.12.2021 | |
| 46 | 20 | <i>Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.</i> | 1 | 21.12.2021 | |
| 47 | 21 | <i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.</i> | 1 | 23.12.2021 | |
| 48- 49 | 22 | <i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.</i> | 2 | 24.12.2021 28.12.2021 | |
| 50 | 23 | <i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.</i> | 1 | 30.12.2021 | |

| | | III ЧЕТВЕРТЬ | 31 | | |
|-------|----|--|-----------|--------------------------|--|
| | | ВОЛЕЙБОЛ | 16 | | |
| 50-51 | 1 | Стойки и передвижения: Бег: а) обычный; б) приставными шагами в сторону; в) спиной вперед; г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад. | 2 | 11.01.2022 13.01.2022 | |
| 52-53 | 2 | Передача мяча двумя руками сверху. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д. | 2 | 14.01.2022 18.01.2022 | |
| 54-55 | 3 | Передача мяча двумя руками сверху: Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами | 2 | 20.01.2022 21.01.2022 | |
| 56-57 | 4 | Передача мяча двумя руками сверху: Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. | 2 | 25.01.2022 27.01.2022 | |
| 58-59 | 5 | Прием мяча двумя руками снизу: 1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья. 2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. | 2 | 28.01.2022 1.02.2022 | |
| 60-61 | 6 | Прием мяча двумя руками снизу: 1. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать. | 2 | 3.02.2022 4.02.2022 | |
| 62-63 | 7 | Прием мяча двумя руками снизу: 5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи: а) над собой; б) в стену. | 2 | 8.02.2022 10.02.2022 | |
| 64-65 | 8 | <i>Учебная игра.</i> | 2 | 11.02.2022 15.02.2022 | |
| | | БАСКЕТБОЛ | 15 | | |
| 66 | 17 | <i>ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.</i> | 1 | 17.02.2022 | |
| 67 | 18 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Повторение за I четверть. Учебная игра.</i> | 1 | 18.02.2022 | |
| 68 | 19 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i> | 1 | 22.02.2022 | |
| 69 | 20 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i> | 1 | 24.02.2022 | |
| 70 | 21 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i> | 1 | 25.02.2022 | |
| 71 | 22 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Повторение за I четверть. Учебная игра.</i> | 1 | 1.03.2022 | |

| | | | | | |
|----|----|---|---|--------------------------|--|
| 72 | 23 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом Повторение за I четверть. Учебная игра.</i> | 1 | 3.03.2022 | |
| 73 | 24 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом Повторение за I четверть. Учебная игра.</i> | 1 | 4.03.2022 | |
| 74 | 25 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Повторение за I четверть. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.</i> | 1 | 10.03.2022 | |
| 75 | 26 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.</i> | 1 | 11.03.2022 | |
| 76 | 27 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.</i> | 1 | 15.03.2022 | |
| 77 | 28 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.</i> | 1 | 17.03.2022 | |
| 78 | 29 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.</i> | 1 | 18.03.2022 | |
| 79 | 30 | <i>О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</i> | 2 | 22.03.2022 23.03.2022 | |

| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | 14 | | |
|-----------------|----|--|----|--|--|
| 80 | 11 | <i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i> | 1 | | |
| 81 | 12 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i> | 1 | | |
| 82 | 13 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.</i> | 1 | | |
| 83 | 14 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.</i> | 1 | | |
| 84-85 | 15 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.</i> | 2 | | |
| 86-87 | 16 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.</i> | 2 | | |
| 88-89 | 17 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..</i> | 2 | | |
| 90-91 | 18 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.</i> | 2 | | |
| 92-93 | 19 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.</i> | 2 | | |
| 94-95 | 20 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.</i> | 2 | | |
| 96-97 | 21 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i> | 2 | | |
| 98-99 | 22 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.</i> | 2 | | |
| 100-101 | 23 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.</i> | 2 | | |
| 102 | 24 | <i>Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.</i> | 1 | | |

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню 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 развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.