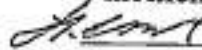


муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №3 Тракторозаводского района Волгограда»


Рассмотрено

на заседании методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ

 Н.Н. Шамин
Протокол №1 от 26.08.2022 г.

Согласовано

методист

 Е.И. Москалец
26.08.2022 г.



Утверждаю

Директор МОУ Лицей №3

М. Н. Романова

Приказ № 309 от 01.09.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 6 (степень основного общего образования)

Количество часов: 102

Волгоград – 2022

Пояснительная записка к рабочей программе по физкультуре 6 класс

Рабочая учебная программа «Физическая культура» для 6 класса на 2022-2023 учебный год разработана на основе:

1. Федерального государственного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015)
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15)
3. Образовательной программы МОУ Лицея № 3 от 26.08.2022
4. Авторской программы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классы. 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021.

Осуществление рабочей программы в соответствии с приказами: №345 от 28.12.2018 за №233 от 08.05.2019, №632 от 22.11.2019г, предполагает использование следующего учебно-методического комплекта:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (базовый уровень). / Под ред. Виленского М.Я. 6-е изд.- М.: Просвещение, 2017.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (базовый уровень). / Под ред. В.И. Ляха -7-е изд.- М.: Просвещение, 2017.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю)

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В образовательном процессе решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);
- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГТ, физкультурминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

У воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол). Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: подготовка к занятиям физической культуры, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминутки, подвижных игр. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Раздел «Физическое совершенствование» – учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы:

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Гимнастика с основами акробатики, акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Беговые упражнения, прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Баскетбол, волейбол, прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);
- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);
- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);
- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);
- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);
- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Предметные результаты – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД.

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.
- Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
 - наглядный метод (демонстрация, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
 - метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
 - проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)
- Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностным (творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

Содержание образования в 6 классе реализуется посредством следующих типов уроков:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация.

Для проверки двигательных действий:

- Метод наблюдения;
- Метод упражнений;
- Вызов;
- Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Наблюдение;
- Опрос;
- Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование. Тесты по физической культуре на сайте учителей физической культуры МОУ Лицея №3 <http://sportinfol3.ucoz.ru/>

Виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Оперативный;
- Итоговый.

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все четыре направления (пятибалльная система).

При планировании учебного материала для учащихся 6 классов настоящей программы были внесены изменения:

- При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкой атлетикой и подвижными играми.

Формы организации деятельности учащихся: урок, проектная деятельность, соревнования внутри класса, внутри школы.

Содержание учебной программы 6 класс	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - в процессе урока		
Физическая культура 2 часа		
1. Физическое развитие человека. 2. Осанка как показатель физического развития	Основные показатели физического развития. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	Определять и кратко характеризовать динамику показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Различать упражнения по воздействию на формирование правильной осанки.
История физической культуры – 2 часа		
1. История возникновения Олимпийских игр	Зарождение Олимпийских игр. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.	Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом
Физическое совершенствование – 2 часа		
1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - в процессе урока		
Самостоятельные занятия – 2 часа		

<p>2. Выполнение простейших закалывающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закалывающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
<p>Составление игры и развлечения – 2 часа</p>		
<p>Организация и проведение Спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часов</p>		
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность – в процессе урока</p>		
<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств 3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p>Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики</p>

		для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 39 часов.		
<p>Высокий стар.</p> <p>Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Полоса препятствий.</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ к уровню подготовки обучающихся: уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.</p>		
Гимнастика с основами акробатики – 18 часов		
<p>Организуящие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат.</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки, мальчики): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком.</p> <p>Упражнения общей физической</p>	<p>Движения и передвижения строем</p> <p>Акробатика</p> <p>Снарядная акробатика</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>

<p>подготовки</p> <p>Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги. Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	
<p>ТРЕБОВАНИЯ к уровню подготовки обучающихся: выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку, лазание по канату в 2 приема.</p>		
<p>Спортивные игры – 20 часов</p>		
<p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила т/ безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивной игры.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>

технических действий из спортивных игр.

ТРЕБОВАНИЯ к уровню подготовки обучающихся: уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.

Распределение программного материала в учебных часах по учебным четвертям

Разделы программы	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Лёгкая атлетика	12			10	21
Гимнастика		18			18
Спортивные игры			20		20
Кроссовая подготовка	9			8	18
Вариативная часть. Подвижные игры: «пионербол», «перестрелка», «мини волейбол», футбол, «Атлетическая гимнастика».	6	3	10	6	25
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Всего	27	21	30	24	102

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащиеся окончивший 6 класс должен:

знать/понимать

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

Оценка метапредметных результатов - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, тестирование, наблюдение).

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (норматива) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку.

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (норматива) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых воощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания и применение их в практике,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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 определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров (сек.)	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 300 метров (мин.)	1.25	1.14	0.59	1.30	1.19	1.05
Бег 1000 метров (мин.)	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Бег 1500 метров (мин.)	8.45	8.15	7.40	9.20	8.49	8.15
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места (см.)	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту (см.)	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	18	23	10	14	17

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м сек	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
				6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			12	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			13	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			14	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
	15								
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	
				9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	
			13	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	
			14	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	
	15								
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места см	11	140 и ниже	160	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
				145	180	200	135	155—175	190
			12	150	165-180	205	140	160—180	200
			13	160	170—190	210	145	160—180	200
			14	175	180—195	220	155	165—185	205

			15		190—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	1200—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1250—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1300—1350	1500	900	1050—1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	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
			13	3	5—7	9	6	10-12	18
			14	4	7—9	11	7	12-14	20
			15		8—10	12	7	12-14	20
6.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
		12	1	4—6	7				
		13	1	5—6	8				
		14	2	6—7	9				
		15	3	7—8	10				
	на низкой перекладине из	11				4 и ниже	10-14	19 и выше	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз

виса лежа, кол-во раз (девочки)					4		20	(девочки)
	12				5	11-15	19	
	13				5	12-15	17	
	14				5	13-15	16	
	15					12-13		

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Планируемый результат:

Освоить полностью объем программного материала.

Демонстрировать на уроках гимнастики: лазанье по канату в 2 – 3 приема, акробатические упражнения, учебная комбинация из изученных элементов, прыжки через скакалку, упражнения в висе и упорах.

Демонстрировать умения и навыки на уроках волейбола:

Контрольные упражнения	Ошибки
Стойка и перемещения игрока	Мелкие ошибки
“5” – действие выполнено уверенно, легко.	Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.
“4” – допущены 1-2 мелкие ошибки.	Мышечное напряжение.
“3” – допущены 2-3 существенные ошибки.	Существенные ошибки
“2” – искажены основные положения техники перемещения и стоек.	Чрезмерное напряжение и статичность стойки.
	Слишком сильный наклон вперед.
	Неправильная работа рук и ног.
	Отсутствие пластичности в перемещении.
	Лишние движения.

<p>Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.</p> <p>“5” – упражнение выполнено без ошибок.</p> <p>“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.</p> <p>“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.</p> <p>“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.</p>	<p>Прием мяча на прямых ногах.</p> <p>Руки в положении у груди.</p> <p>Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.</p> <p>Низкая траектория полета мяча.</p>
<p>Прием мяча снизу.</p> <p>“5” – упражнение выполнено без ошибок.</p> <p>“4” – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.</p> <p>“3” – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.</p> <p>“2” – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.</p>	<p>Несвоевременный выход к летящему мячу.</p> <p>Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.</p> <p>Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.</p> <p>Прием мяча стоя на прямых ногах.</p>
<p>Серийные передачи мяча снизу над собой.</p> <p>“5” – 15 передач без ошибок с первой попытки.</p> <p>“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.</p> <p>“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.</p> <p>“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками.</p>	<p>Высота передачи ниже 1м.</p> <p>Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.</p> <p>Отскок мяча не под прямым углом.</p> <p>Не выполнено количество намеченных передач.</p>
<p>Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.</p> <p>“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.</p> <p>“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.</p> <p>“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.</p> <p>“2” – из 7 подач, 0 подач.</p>	<p>Неправильное подбрасывание мяча.</p> <p>Недостаточный или чрезмерный замах для удара.</p> <p>Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.</p> <p>После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.</p> <p>Количество невыполненных подач.</p>
<p>Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.</p>	<p>Неправильное подбрасывание мяча.</p> <p>Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы.</p>

<p>“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.</p> <p>“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.</p> <p>“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.</p> <p>“2” – из 7 подач, 0 подач.</p>	<p>Не точный удар по мячу кистью руки.</p> <p>Не выполнено количество подач.</p>
--	--

Демонстрировать умения и навыки на уроках баскетбола:

Контрольные упражнения	оценка					
	5		4		3	
	м	д	м	д	м	д
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек)	10	11	10,5	11,5	11	12
Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	19	18	18	17	17	16
Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы общеобразовательных учреждений
Физическая культура.
Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.
5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М.: Просвещение, 2021
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (базовый уровень). / Под ред. Виленского М.Я. 6-е изд. - М.: Просвещение, 2017.
3. Основы методики гимнастики как спортивно – педагогической дисциплины: Методическое материалы/Сост. В.Н. Ансеньков, Ю.И. Люташин. – Волгоград: редакционно- издательский центр ВГАПО, 2016г
4. Меры безопасности на уроках физической культуры/Сост П. А. Киселев, издательство «Экстремум», 2004