

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края

Утверждена приказом
директора школы
от 25.08.2020 №57/3

Рабочая программа
по физической культуре для 7-9-го классов
основной общей школы
на 2020-2021 уч.г.

Составители: Богатко А.В., учитель
физической культуры

Пояснительная записка

Основанием для разработки данной рабочей программы являются:

Основная образовательная программа основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края (утв. приказом директора школы от 12.02.2020 №11/3);

Программа В.И.Ляха (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях – М.: Просвещение, 2012);

Положение о рабочей программе учебного предмета муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края. (утв. приказом директора школы от 23.03.2013, №10/5.)

Учебным планом основного общего образования школы на 2019-2020 уч.г. предусмотрено изучение физической культуры в 7-9-ом классах в объёме 3 час в неделю.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

На втором уровне школьного образования (основная школа, 5—9 классы) в ходе освоения курса физической культуры обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих *личностных, метапредметных и предметных* результатов.

Личностные результаты обучения отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплению необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки

✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую

подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

Предметные результаты выпускников основной школы по физической культуре проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Поурочно-тематическое планирование.**7 класс**

№ п.п.		Тема урока
<i>Легкая атлетика – 15 ч</i>		
1.	1.	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Высокий старт.
2.	2.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Развитие скорости и прыгучести. Бег с ускорением. Тестирование
3.	3.	Развитие скорости. Обучение прыжкам в длину.
4.	4.	Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега
5.	5.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Бег на результат 60 метров. Совершенствование прыжков в длину.
6.	6.	Совершенствование прыжков в длину.
7.	7.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.
8.	8.	Совершенствование прыжков в длину. Метание малого мяча на дальность
9.	9.	Прыжки на результат. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние
10.	10.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Совершенствование метания
11.	11.	Совершенствование метания. Эстафеты. Кроссовая подготовка
12.	12.	Метание на результат. Круговая эстафета
13.	13.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Развитие выносливости
14.	14.	
15.	15.	Сдача контрольных нормативов в беге на 1500 метров
<i>Баскетбол – 12 ч</i>		
16.	1.	ТБ на занятиях баскетболом. Повороты с мячом и без мяча
17.	2.	
18.	3.	Ведение мяча с изменением направления движения
19.	4.	Передачи мяча. Стойки, перемещения, повороты
20.	5.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
21.	6.	Броски мяча по кольцу
22.	7.	
23.	8.	Ведение мяча в движении
24.	9.	Учебная игра по упрощённым правилам
25.	10.	
26.	11.	Учебная игра
27.	12.	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам
<i>Гимнастика – 21 ч</i>		
28.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Утомление и переутомление
29.	2.	
30.	3.	Акробатика. Кувырок вперед, назад, полушпагат
31.	4.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; мост из положения стоя, без помощи
32.	5.	
33.	6.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Висы и упоры. Полоса препятствий
34.	7.	Составление акробатических комбинаций. Лазание по канату в два приема
35.	8.	Лазание по канату. Висы. Строевые упражнения
36.	9.	Значение нервной системы в управлении движениями. Передвижение в висе. Висы и упоры на снарядах. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
37.	10.	
38.	11.	Передвижение в висе. Висы и упоры на снарядах. Правила страховки во время выполнения упражнений

39.	12.	Значение нервной системы в управлении движениями. Передвижение в висе. Висы и упоры на снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
40.	13.	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях. Махи и соскоки.
41.	14.	Совершенствование программы по акробатике
42.	15.	Значение нервной системы в управлении движениями. Акробатика. Совершенствование программы на брусьях
43.	16.	
44.	17.	Совершенствование программы на снарядах
45.	18.	
46.	19.	Полоса препятствий
47.	20.	
48.	21.	Спортивные игры по выбору учащихся
<i>Лыжная подготовка + Волейбол – 31 ч</i>		
49.	1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
50.	2.	
51.	3.	Вкатывание. Одновременный двухшажный ход
52.	4.	
53.	5.	Волейбол
54.	6.	
55.	7.	
56.	8.	
57.	9.	Одновременный одношажный ход
58.	10.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока
59.	11.	
60.	12.	Коньковый ход. Спуски и подъемы
61.	13.	Волейбол. Нижний приём и передача мяча
62.	14.	
63.	15.	Обучение коньковому ходу. Подъем «ёлочкой»
64.	16.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
65.	17.	
66.	18.	Одновременный одношажный ход. Поворот плугом
67.	19.	Волейбол. Передача мяча через сетку сверху двумя руками на месте и после движения
68.	20.	
69.	21.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов
70.	22.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча
71.	23.	Одновременный двушажный коньковый ход. Развитие выносливости.
72.	24.	Спуски и подъемы
73.	25.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Нападающий удар
74.	26.	
75.	27.	Прохождение дистанции 2 км на время
76.	28.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку
77.	29.	
78.	30.	Подвижные игры на лыжах. Закрепление пройденного материала
79.	31.	Волейбол. Учебная игра
<i>Волейбол + Баскетбол – 7 ч</i>		
80.	1.	Волейбол. Подача мяча через сетку
81.	2.	Баскетбол. Стритбол
82.	3.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам
83.	4.	Баскетбол. Стритбол. Игра на одно кольцо
84.	5.	Волейбол. Тактика игры

85.	6.	
86.	7.	Баскетбол. Игра 5*5
<i>Лёгкая атлетика – 19 ч</i>		
87.	1.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
88.	2.	
89.	3.	
90.	4.	
91.	5.	
92.	6.	Низкий старт. Стартовый разбег. Прыжки в длину
93.	7.	
94.	8.	
95.	9.	Бег 30, 60 метров. Прыжки в длину. Метание
96.	10.	Прыжки на результат. Метание теннисного мяча на дальность
97.	11.	
98.	12.	
99.	13.	
100.	14.	Бег 1500 метров. Подвижные игры по выбору учащихся
101.	15.	Определение уровня физической подготовки на конец учебного года
102.	16.	
103.	17.	
104.	18.	
105.	19.	Резервные уроки

8 класс

№ п.п.		Тема урока
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 15 ч</i>		
1.	1.	Вводная часть. Инструктаж по ТБ. Высокий старт
2.	2.	Развитие скорости и прыгучести. Бег с ускорением. Тестирование
3.	3.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Развитие скорости. Обучение прыжкам в длину
4.	4.	Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега – совершенствование
5.	5.	Прыжки в длину. Бег на результат 60 метров
6.	6.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Совершенствование прыжков в длину
7.	7.	Совершенствование прыжков в длину. Метание малого мяча
8.	8.	
9.	9.	Прыжки в длину на результат. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние
10.	10.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Совершенствование метания на дальность. Кроссовая подготовка
11.	11.	
12.	12.	Метание на результат. Кроссовая подготовка
13.	13.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Бег средней интенсивности. Развитие выносливости
14.	14.	Сдача контрольных нормативов в беге на 2000 метров
15.	15.	
<i>Раздел 2: Баскетбол - 12 ч</i>		
16.	1.	ТБ на занятиях баскетболом Повороты с мячом и без мяча
17.	2.	Ведение и передача мяча с изменением направления движения
18.	3.	
19.	4.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Передачи мяча. Стойки, перемещения, повороты. Вырывание и выбивание мяча
20.	5.	

21.	6.	Броски мяча по кольцу
22.	7.	
23.	8.	Ведение мяча в движении
24.	9.	
25.	10.	Учебная игра по упрощённым правилам
26.	11.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Учебная игра
27.	12.	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>		
28.	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения
29.	2.	Лазание. Висы и упоры на гимнастических снарядах
30.	3.	
31.	4.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Висы и упоры на гимнастических снарядах. Опорные прыжки
32.	5.	
33.	6.	Комбинация упражнений на снарядах. Опорные прыжки
34.	7.	Составление акробатических комбинаций. Лазание по канату в два приема
35.	8.	Значение нервной системы в управлении движениями. Лазание по канату. Висы. Строевые упражнения
36.	9.	Акробатика. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой, подъем переворотом (девочки)
37.	10.	
38.	11.	Значение нервной системы в управлении движениями. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами
39.	12.	
40.	13.	Составление программы из элементов акробатики
41.	14.	
42.	15.	Акробатика. Совершенствование программы по акробатике
43.	16.	Значение нервной системы в управлении движениями. Совершенствование программы по акробатике на снарядах
44.	17.	
45.	18.	Сдача программы по акробатике на снарядах
46.	19.	
47.	20.	Спортивные игры по выбору учащихся
48.	21.	
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка + Волейбол - 34 ч</i>		
49.	1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
50.	2.	Вкатывание. Попеременный двухшажный ход
51.	3.	
52.	4.	Волейбол. Силовая подготовка
53.	5.	
54.	6.	Попеременный двухшажный ход
55.	7.	
56.	8.	Одновременный одношажный ход, разгибание ноги при отталкивании
57.	9.	
58.	10.	Волейбол. Элементы спортивных игр
59.	11.	
60.	12.	Подъём скользящим шагом
61.	13.	
62.	14.	
63.	15.	Волейбол. Развитие ловкости и координации. Подвижные игры
64.	16.	
65.	17.	Развитие выносливости. Поворот плугом
66.	18.	
67.	19.	Волейбол. Развитие скоростной выносливости: челночный бег

68.	20.	Поворот упором. Классический ход
69.	21.	
70.	22.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча
71.	23.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Спуски и подъемы
72.	24.	
73.	25.	Волейбол. Подвижные игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку
74.	26.	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов на время
75.	27.	
76.	28.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку
77.	29.	Волейбол. Стойки и передвижения. Верхний и нижний приём. Учебная игра
78.	30.	
79.	31.	Волейбол. Учебная игра
80.	32.	Волейбол. Нижняя прямая подача
81.	33.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём, подача
82.	34.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём, подача. Игра по упрощенным правилам
<i>Раздел 5: Баскетбол + Волейбол - 4 ч</i>		
83.	1.	Баскетбол. Стритбол
84.	2.	Волейбол. Тактика игры
85.	3.	Баскетбол. Тактика игры
86.	4.	Баскетбол. Игра 5* 5
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика 2 - 19 ч</i>		
87.	1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания»
88.	2.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
89.	3.	
90.	4.	
91.	5.	
92.	6.	Низкий старт. Стартовый разбег. Прыжки в длину
93.	7.	
94.	8.	Бег 30, 60 метров. Прыжки в длину. Метание
95.	9.	
96.	10.	Прыжки на результат. Метание теннисного мяча на дальность
97.	11.	
98.	12.	Метание мяча на результат
99.	13.	
100.	14.	Бег 2000 метров. Подвижные игры по выбору учащихся
101.	15.	Определение уровня физической подготовки на конец учебного года
102.	16.	
103.	17.	Резервные уроки
104.	18.	
105.	19.	

9 класс

№ п.п.		Тема урока
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 15 ч</i>		
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт
2.	2.	Развитие скорости и прыгучести. Бег с ускорением
3.	3.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Развитие скорости. Обучение прыжкам в длину
4.	4.	Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега – совершенствование
5.	5.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Прыжки в

6.	6.	длину. Бег на результат 60 метров. Совершенствование прыжков в длину
7.	7.	Совершенствование прыжков в длину. Метание малого мяча
8.	8.	
9.	9.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Прыжки в длину на результат. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние
10.	10.	Совершенствование метания на дальность. Кроссовая подготовка
11.	11.	
12.	12.	Метание на результат. Кроссовая подготовка
13.	13.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Бег средней интенсивности. Развитие выносливости
14.	14.	Сдача контрольных нормативов в беге на 2000 метров
15.	15.	
<i>Раздел 2: Баскетбол - 12 ч</i>		
16.	1.	ТБ на занятиях баскетболом. Повороты с мячом и без мяча
17.	2.	Ведение и передача мяча с изменением направления движения
18.	3.	
19.	4.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Ведение. Передачи мяча в тройках. Стойки, перемещения, повороты. Вырывание и выбивание мяча
20.	5.	
21.	6.	Передачи одной рукой в движении. Передача в движении тройками. Броски мяча по кольцу
22.	7.	
23.	8.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Броски одной, двумя руками. Броски в кольцо с хода
24.	9.	
25.	10.	Учебная игра по упрощённым правилам
26.	11.	Учебная игра
27.	12.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учебно – тренировочная игра по упрощённым правилам
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>		
28.	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения
29.	2.	Акробатика. Висы и упоры на гимнастических снарядах
30.	3.	
31.	4.	Висы и упоры на гимнастических снарядах
32.	5.	
33.	6.	Комбинация упражнений на снарядах. Подготовка программ (акробатика)
34.	7.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Силовая подготовка. Опорные прыжки. Висы
35.	8.	Силовая подготовка. Опорные прыжки. Висы. Строевые упражнения
36.	9.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Акробатика. Опорные прыжки. Висы и упоры
37.	10.	
38.	11.	Акробатика. Висы и упоры.
39.	12.	Акробатика. Висы и упоры. Составление программы из элементов акробатики
40.	13.	Силовая подготовка. Составление программы из элементов акробатики. Опорные прыжки
41.	14.	
42.	15.	Сдача программы по акробатике
43.	16.	Совершенствование программы по акробатике на снарядах Сдача программы по акробатике
44.	17.	
45.	18.	Опорные прыжки
46.	19.	
47.	20.	Силовая подготовка. Спортивные игры по выбору учащихся
48.	21.	
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка + Волейбол - 33 ч</i>		

49.	1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
50.	2.	Вкатывание. Попеременный 4-шажный ход
51.	3.	
52.	4.	Волейбол. Силовая подготовка
53.	5.	
54.	6.	Попеременный 2-шажный ход. Преодоление бугра
55.	7.	
56.	8.	Волейбол. Силовая подготовка. Правила ТБ на уроках спортивных игр
57.	9.	Попеременный 4-шажный ход. Одновременный 2-шажный коньковый ход. Спуски и подъёмы
58.	10.	
59.	11.	Волейбол. Элементы спортивных игр
60.	12.	Чередование попеременных лыжных ходов
61.	13.	Чередование попеременных лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Развитие скоростной выносливости. Повторное прохождение отрезков на скорость
62.	14.	Одновременные лыжные ходы
63.	15.	
64.	16.	Волейбол. Развитие ловкости и координации. Подвижные игры
65.	17.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе. Поворот плугом
66.	18.	
67.	19.	Волейбол. Развитие скоростной выносливости - челночный бег
68.	20.	О-2 хшажный коньковый ход. Развитие выносливости
69.	21.	
70.	22.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча
71.	23.	Развитие выносливости. Спуски и подъёмы. О-2 хшажный коньковый ход
72.	24.	
73.	25.	Волейбол. Подвижные игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку
74.	26.	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на время
75.	27.	
76.	28.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку
77.	29.	Волейбол. Стойки и передвижения. Верхний и нижний приём
78.	30.	
79.	31.	Волейбол. Учебная игра
80.	32.	Волейбол. Верхний и нижний приём. Стойка игрока
81.	33.	
<i>Раздел 5: Баскетбол + Волейбол - 5 ч</i>		
82.	1.	Баскетбол. Стритбол. Игра на одно кольцо
83.	2.	Волейбол. Стойки и перемещения. Верхний и нижний приём
84.	3.	Волейбол. Верхний и нижний приём. Тактика игры
85.	4.	Баскетбол. Тактика игры
86.	5.	Баскетбол. Игра 5* 5
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика 2 - 16 ч</i>		
87.	1.	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подбор разбега
88.	2.	Выбор способов перехода через планку. Прыжки в высоту способом «перешагивания»
89.	3.	
90.	4.	Техника прыжков. Прыжки в высоту способом «перешагивания»
91.	5.	
92.	6.	Метание набивного мяча. Развитие скорости и прыгучести
93.	7.	Повторное пробегание отрезков на время. Бег 30, 60 метров
94.	8.	Повторное пробегание отрезков на время. Бег 30, 60 метров. Прыжки в длину. Метание
95.	9.	
96.	10.	Прыжки в длину на результат. Метание теннисного мяча на дальность

97.	11.	
98.	12.	Метание гранаты на результат
99.	13.	
100.	14.	Бег 2000-3000 метров. Подвижные игры по выбору учащихся
101.	15.	Определение уровня физической подготовки на конец учебного года
102.	16.	

3. Критерии и нормы оценивания по предмету

Критерии оценивания успеваемости

по базовым составляющим физической подготовки учащихся

I. Знания

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

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

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
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,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	--	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

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 знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

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 так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных 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 ответил ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Характеристики ошибок

Двигательные действия раздела «Лёгкая атлетика»

Бег

Ошибки в технике бега:

- бег на полусогнутых ногах (неполное отталкивание),

- недостаточный подъём бедра маховой ноги,

- бег согнувшись (круглая спина) или «падающий бег» (сильный наклон туловища вперёд),

- излишняя напряжённость, скованность, отсутствие лёгкости и свободы движения,

- большие боковые колебания,

- большие вертикальные колебания.

Прыжки в длину с разбега:

1. Излишне напряжённый разбег,

2. Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием,

3. Недостаточно энергичные движения при отталкивании,

4. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги,

5. Запоздалое отталкивание,

6. Потеря равновесия в полёте.

Двигательные действия раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

Кувырки

Кувырок вперёд из упора присев

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Отсутствие опоры на руки	Незначительное нарушение ритма
Неплотная группировка	Недостаточно плотная группировка

Упор головой в мат	Незначительное изменение прямолинейного направления
Дополнительная опора при перекате в упор присев	Отсутствие лёгкости и изящества в исполнении
Выпрямление ног в конце кувырка	
Искажение направления	

Кувырок назад

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Резкое падение на спину	Недостаточно плотная группировка
Отсутствие плавного переката	Потеря слитности выполнения
Отсутствие опоры на руки	Незначительное изменение направления
Кувырок выполняется через плечо	Отсутствие лёгкости в исполнении
Приход на колени	
Отсутствие плотной группировки	
Явное изменение направления	

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Чрезмерно согнутое положение тела	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах
Значительно согнуты или разведены ноги	Слегка согнуты ноги
Нет устойчивого равновесия	Небольшое разведение ног
	Незначительная потеря устойчивого равновесия

Мост из положения лёжа на спине

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Опора на голову	Слегка согнуты руки и ноги
Неустойчивое равновесие	Неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги
Голова наклонена вперёд	Незначительная потеря равновесия
Сильно согнуты руки и ноги	

Опорные прыжкиПрыжок с разбега вскок в упор стоя на коленях, махом рук соскок вперёд

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неравномерный разбег	Разведение коленей в упоре на коленях
Остановка на мостике	Разведение или сгибание ног при соскоке перед приземлением
Попеременная постановка коленей	В упоре на коленях сутулая спина и

на снаряд	голова опущена
Потеря равновесия в упоре стоя на коленях (падение, соскальзывание со снаряда)	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Падение при приземлении	

Прыжок с разбега вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь соскок

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неравномерный разбег	Разведение ног или коленей в упоре присев
Остановка на мостике	Незначительное разведение или сгибание ног в соскоке
Попеременная постановка коленей на снаряд	Недостаточно выпрямленное тело при вылете
Чрезмерная остановка перед упором присев	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Потеря равновесия на снаряде	Отсутствие достаточной чёткости и лёгкости в исполнении
Нет полного выпрямления тела при соскоке	
Чрезмерное сгибание ног при соскоке	
Падение при приземлении	

Прыжок с разбега, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Недостаточно прогнутое положение тела в полёте
Неодновременная постановка ног на снаряд	Незначительное сгибание ног
Потеря равновесия на снаряде	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Чрезмерная остановка в упоре присев	Низкий полёт
Чрезмерно согнуты ноги	Отсутствует достаточная слитность и чёткость в исполнении
Потеря равновесия при приземлении (падение, опора на руки)	

Тот же прыжок, но с поворотом на 90 град.

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Недостаточно прогнутое положение тела в полёте

Неодновременная постановка ног на снаряд	Незначительное сгибание ног
Потеря равновесия на снаряде	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Чрезмерная остановка в упоре присев	Низкий полёт
Чрезмерно согнуты ноги	Отсутствует достаточная слитность и чёткость в исполнении
Поворот менее чем на 45 град.	Незначительное отклонение в величине поворота
Потеря равновесия при приземлении (падение, опора на руки)	

Прыжок ноги врозь

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Неодновременный толчок руками
Неодновременный толчок ногами	Незначительное сгибание ног
Значительная задержка рук на снаряде	Отсутствие прогибания после толчка руками
Чрезмерно согнуты тело и ноги	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Потеря равновесия при приземлении (падение или касание руками пола)	

Прыжок согнув ноги

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Разведение и сгибание ног
Разновременное отталкивание ногами	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Задержка рук на снаряде	
Касание снаряда руками	
Отсутствие прогиба после отталкивания руками	
Неустойчивое приземление с падением	

Лазанье по канату

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Отсутствие прочного захвата ногами	Замедленное выполнение приёмов
Нарушение последовательности исполнения приёмов	
Спуск скольжением	

Двигательные действия раздела «Баскетбол»

Передвижение в защитной стойке

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Передвижение на прямых ногах	Отсутствие чёткой согласованности в движениях рук и ног в зависимости от направлений действий
Неумение быстро изменять направление	
Потеря равновесия	

Остановки шагом

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Нет амортизирующего сгибания ног при последовательном выполнении шагов	Чрезмерный наклон вперёд либо отклонение назад при правильной работе ног
Потеря равновесия	

Ловля и передачи мячаЛовля мяча

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ловля согнутыми руками	Руки недостаточно вытянуты навстречу летящему мячу
Пальцы напряжены и не образуют «воронку»	
В момент касания мяча ладонями нет мягкого сгибания рук с одновременным обхватом мяча пальцами	
Мяч прижимается к груди	
Локти разведены в стороны	

Передача мяча двумя руками от груди

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильный хват мяча	Руки не полностью разгибаются в локтевом суставе
Замах производится за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди	Недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом
Неправильное исходное положение ног в зависимости от способа передачи (двумя или одной рукой, правой или левой)	В момент выпуска мяча кисти не расслабляются

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильная координация работы рук и ног	Замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча
Пробежки с мячом	Неполное выпрямление рук и расслабление кистей после передачи (выше или ниже уровня груди)
Ловля мяча согнутыми руками	
Неточная передача	

Ведение мяча с изменением направления

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Руки неправильно накладываются на мяч	Недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом
Не переносится центр тяжести тела в сторону предстоящего движения	Длительная задержка мяча (перенос) в момент его перевода на ведение другой рукой
Потеря контроля над мячом	Недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения
Недостаточно согнуты ноги, бег на носках	
Неумение чередование работу правой и левой руки при изменении направления	

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском	Неполное выпрямление руки в локтевом суставе
Бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кисти	Плоская траектория полёта мяча

Двигательные действия раздела «Волейбол»Передача мяча двумя руками сверху

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неверное исходное положение (рук, ног, туловища)	Напряжённость при выполнении двигательного действия
Касание мяча ладонями	
Неодновременное касание мяча пальцами	
Задержка мяча	

Броски мяча	
Неточная передача	

Передача мяча двумя руками снизу

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неверное исходное положение (рук, ног, туловища)	Напряжённость при выполнении двигательного действия
Удар по мячу кистями	
Разноуровневое положение рук	
Неточная передача	
Чрезмерное усилие при подаче мяча	

Нижняя прямая передача

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Подбрасывание мяча более чем на полметра от руки, подбрасывание мяча в сторону (вправо-влево)	Напряжённость при выполнении двигательного действия
Подбрасывание мяча близко к туловищу, отклонение назад в момент удара по мячу	
Направление удара в сторону, поднятие сзади стоящей ноги	
Кисть подающей руки расслаблена (шлепок по мячу)	

Двигательные действия раздела «Лыжная подготовка (Лыжные гонки)»Одновременный бесшажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Слишком рано или поздно производится вынос палок вперёд	Слишком широкая постановка палок
Тяжесть тела не переносится на носки	
Слабый толчок палками	
Толчок выполняется только руками	
Неполное разгибание рук в толчке	

Одновременный одношажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Преждевременное начало толчка палками	Нет смены толчковой ноги
При отталкивании палками не	

используются усилия туловища	
Незаконченный толчок палками (до бёдер)	
Слишком большое выпрямление туловища после толчка палками	

Спуск в высокой стойке

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ноги плохо пружинят	Слишком широкая стойка
Неумение регулировать расстановку ног в зависимости от изменения снежного покрова	Руки подняты высоко
Палки не отведены кольцами назад	

Попеременный двухшажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ходьба на прямых ногах, маховая нога с лыжей преждевременно ставится на снег, утрированное подседание	Непараллельный вынос палок (с забрасыванием к груди или в стороны)
Движения ног и рук выполняются неодновременно	Руки поднимаются слишком высоко
Подпрыгивающий ход	Палки ставятся слишком далеко от лыжни или близко к ней
Незаконченный толчок рукой (до бедра)	Раскачивание туловища
Неполное распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах	Слишком опущена или высоко поднята голова
	Общая скованность движений

Для оценки владения способом двигательной деятельности использовались следующие критерии:

Отметка	Критерии
«5»	Отсутствие видимых ошибок
«4»	Наличие нескольких незначительных ошибок («мелких»)
«3»	Наличие одной существенной ошибки и нескольких незначительных при выполнении общей схемы движения
«2»	Невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок

