**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ ФГОС**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по «Физической культуре» 5-9 класс соответствует:

* требованиям ФГОС основного общего образования;
* основной образовательной программе МКОУ СОШ№1.

Рабочая программа предназначена для преподавания курса «Физическая культура» в основной школе (5 – 9 классы) и разработана на основе ФГОС основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с Примерной программой по физической культуре для 5–9 классов. За основу рабочей программы взят авторский учебно-методический комплект к линии учебников под редакцией В. И. Лях, в частности рабочая программа В.И. Лях "Физическая культура». Предметная линия учебников под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций / В.Я. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – ISBN978-5-09-037153-7. Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения в общем объеме 525 часа (по 3 часа в неделю).

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культу­ра» в основной школе входит в предметную область «Физи­ческая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (зарядка до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых пе­ременах), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортив­ными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные иг­ры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя моти­вацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

***В рабочей программе тема «Лыжная подготовка» заменена на тему «Кроссовая подготовка» в соответствии с рекомендациями авторской программы, в связи с климатическими особенностями региона.***

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

1. **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования отводится 525 часов, из них - в 5 классе — 105 ч (3ч в неделю), в 6 классе — 105 ч (3 часа в неделю), в 7 классе — 105 ч (3 часа в неделю), в 8 классе — 105 ч (3 часа в неделю), в 9 классе — 105 ч (3 часа в неделю).

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направ­лена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

**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 в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* 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 личностного 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 до15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёх шажного 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 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 четырёх борью: 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.

Мета предметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;
* Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* 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 общих решений;
* Владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

В области физической культуры:

* Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;
* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* Владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль­тура» 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; 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.

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.

1. **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ реализации программного материала по физической культуре (5–9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.3 | Спортивные игры (лапта) | 6 | 6 | 6 |  |  |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 22 | 22 | 22 | 20 | 20 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 6 | 6 | 6 | 14 | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** |
| 2.1 | Баскетбол | 24 | 24 | 27 | 27 | 27 |
| 2.2 | Футбол | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 |
|  | **Итого** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**1.** **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с програм­мами, позволяющими следить за росто-весовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и веде­ние электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, по­иск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкульту­ры должен включать содержание предметной области «Физи­ческая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио и видеофайлами, графи­кой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **необходимое количество** | Примечание |
| **основная школа** |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая куль­тура. 5-9 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М. Я. Вилен­ского.  Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. | К |  |
| 1.5 | Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. | К |  |
| 1.6 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В    составе    библиотечного фонда |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.8 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В    составе    библиотечного фонда |
| 2 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |  |  |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 2.3 | Козел гимнастический | Г |  |
| 2.4 | Конь гимнастический | Г |  |
| 2.5 | Канат для лазания | Г |  |
| 2.6 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 2.7 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 2.8 | Маты гимнастические | Г |  |
| 2.9 | Мяч набивной (1кг) | Г |  |
| 2.10 | Скакалка гимнастическая | Г |  |
| 2.11 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |
|  | Легкая атлетика | | |
| 2.12 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 2.13 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 2.14 | Рулетка измерительная (5м) | Д |  |
| 2.15 | Номера нагрудные | Г |  |
| 2.16 | Мячи для метания | Г |  |
| 2.17 | Эстафетные палочки | Г |  |
|  | Подвижные и спортивные игры | | |
| 2.18 | Комплект шитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 2.19 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 2.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 2.21 | Сетка для переноса и хранения | Г |  |
| 2.22 | Жилетки игровые | Г |  |
| 2.23 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 2.24 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 2.25 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 2.26 | Табло перекидное | Д |  |
| 2.27 | Мячи футбольные | Г |  |
| 2.28 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 2.29 | Ворота для футбола | Д |  |
| 2.30 | Мячи для ручного мяча | Г |  |
| 2.31 | Насос ручной для накачивания мячей | Д |  |
|  | Туризм | | |
| 2.32 | Палатки туристические | Г |  |
| 2.33 | Рюкзаки | Г |  |
| 2.34 | Коврики | Г |  |
| 2.35 | Комплект туристический бивуачный | Д |  |
| 2.36 | Веревка | Д |  |
| 2.37 | Жумары | Г |  |
| 2.38 | Восьмерки | Г |  |
| 2.39 | Каски | Г |  |
|  | Средства первой помощи | | |
| 2.40 | Аптечка медицинская | Г |  |
| 3 | Спортивные залы (кабинеты) |  |  |
| 3.1 | Спортивный зал игровой | Д | С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейка), душевые для маль­чиков и девочек. |
| 3.2 | Зоны рекреации | Д | Для проведения динамиче­ских пауз (перемен) |
| 3.3 | Кабинет учителя | Д | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), вешалка. |
| 3.4 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Д | Включает в себя стеллажи. |
| 4 | Пришкольный стадион (площадка) |  |  |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 4.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 4.3 | Площадка игровая гандбольная | Д |  |
| 4.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 4.5 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 4.6 | Гимнастический городок | Д |  |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количе­ство средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (25 уча­щихся).

Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.); К- комплект (из расчёта на каждого уча­щегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, на­считывающих несколько учащихся.

1. **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| № | Упражнения | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.0 | 11.2 | 11.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 38 | 32 | 28 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 10.0 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 34 | 27 | 20 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 3 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 3.40 | 3.00 | 2.60 |
| 11 | Лазание по канату (м) | 5 | 4 | 3 |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 |
| Девочки | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 135 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.3 | 11.4 | 12.0 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 50 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 28 | 23 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 21 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 15 | 10 | 7 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 11 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 9.00 | 9.40 | 10.30 |

6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| № | Упражнения | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 430 | 350 | 305 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +6 | +4 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 36 | 29 | 21 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 270 |
| 11 | Кросс 1500 м (мин.,сек.) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| 12 | Бег 60 м (мин.,сек.) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| Девочки | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 145 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 355 | 300 | 250 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 15 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 280 | 230 |
| 11 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.20 | 8.50 | 9.50 |
| 12 | Бег 60 м | 10.3 | 10.6 | 11.2 |

7 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| № | Упражнения | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.2 | 11.0 |
|  | Бег 1500 м (мин.,сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
|  | Прыжок в длину (см) | 380 | 350 | 290 |
|  | Метание малого мяча 150г. (м) | 39 | 31 | 23 |
|  | Подтягивание в висе (раз) | 7 | 4 | 2 |
|  | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 13.00 | 14.00 | 15.00 |
|  | Метание набивного мяча 1 кг. | 465 | 415 | 390 |
|  | Наклон вперёд сидя (см) | +10 | +8 | +5 |
|  | Прыжки через скакалку 1 мин. | 100 | 95 | 85 |
|  | «Челночный бег» 4\*9 м | 10.4 | 10.7 | 10.9 |
|  | Поднимание туловища за 1 м. | 45 | 40 | 32 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 140 |
| Девочки | | | | |
|  | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
|  | Бег 1500 м (мин.,сек.) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
|  | Прыжок в длину (см) | 350 | 300 | 240 |
|  | Метание малого мяча 150г. (м | 26 | 19 | 16 |
|  | Подтягивание в висе лёжа,раз | 14 | 9 | 7 |
|  | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 14.00 | 15.00 | 16.00 |
|  | Метание набивного мяча 1 кг. | 430 | 350 | 300 |
|  | Наклон вперёд сидя (см) | +13 | +9 | +6 |
|  | Прыжки через скакалку 1 м. | 100 | 70 | 45 |
|  | «Челночный бег» 4\*9 м | 10.8 | 11.0 | 11.5 |
| 11. | Поднимание туловища за 1 м. | 30 | 25 | 20 |
| 12. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 147 | 134 |

 8 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| № | Упражнения | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.8 | 9.7 | 10.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.00 | 10.40 | 11.40 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 410 | 370 | 310 |
| 4 | Метание малого мяча 150 г | 42 | 37 | 28 |
| 5 | Кросс 3000 м (мин.,сек.) | 16.30 | 17.30 | 18.30 |
| 6 | Метание набивного мяча  (см) | 565 | 435 | 395 |
| 7 | Наклон вперёд сидя (см) | 10 | 9 | 6 |
| 8 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 110 | 105 | 100 |
| 9 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.2 | 10.5 | 10.7 |
| 10 | Поднимание туловища | 48 | 43 | 35 |
| 11 | Подтягивание в висе (раз) | 9 | 6 | 4 |
| 12 | Прыжок в длину с места | 190 | 170 | 150 |
| Девочки | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 360 | 310 | 260 |
| 4 | Метание малого мяча 150г | 27 | 21 | 17 |
| 5 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 6 | Метание набивного мяча (см) | 480 | 390 | 340 |
| 7 | Наклон вперёд сидя (см) | 16 | 12.0 | 80 |
| 8 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 125 | 80 | 50 |
| 9 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.6 | 10.8 | 11.3 |
| 10 | Поднимание туловища | 33 | 25 | 20 |
| 11 | Подтягивание в висе лёжа | 15 | 9 | 6 |
| 12 | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 |

 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| № | Упражнения | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 9.2 | 10.0 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 430 | 380 | 330 |
| 4 | Метание малого мяча 150 г | 45 | 40 | 31 |
| 5 | Кросс 3000 м (мин.,сек.) | 15.30 | 16.30 | 17.30 |
| 6 | Метание набивного мяча | 695 | 530 | 430 |
| 7 | Наклон вперёд сидя (см) | +11 | +9 | +6 |
| 8 | Прыжки через скакалку | 120 | 115 | 110 |
| 9 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.2 | 10.5 |
| 10 | Поднимание туловища | 50 | 45 | 35 |
| 11 | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 8 | 7 |
| 12 | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 160 |
| Девочки | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150г | 28 | 23 | 18 |
| 5 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 6 | Метание набивного мяча | 545 | 445 | 385 |
| 7 | Наклон вперёд сидя (см) | +16 | +14 | +11 |
| 8 | Прыжки через скакалку | 130 | 90 | 60 |
| 9 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.4 | 10.8 | 11 |
| 10 | Поднимание туловища | 35 | 25 | 20 |
| 11 | Подтягивание в висе лёжа | 15 | 9 | 4 |
| 12 | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 |

1. **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.