

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО учителей физической культуры <u>/ Балашова О.В. /</u></p> <p>Протокол от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>22</u> года <u>№ 4</u></p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МАОУ «Физико-технический лицей №1» <u>Андреева А.В./</u></p> <p>«<u>51</u>» <u>08</u> 20<u>22</u> года</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ «Физико- технический лицей №1» <u>Правдина Л.В./</u></p> <p>Приказ от «<u>24</u>» <u>09</u> 20<u>22</u> года <u>№ 5</u></p> 
---	---	--

Рабочая программа по физической культуре

5 класса

2022/2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт - ФГОС основного общего образования (5 – 9 классы);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)).
4. Учебный план
5. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254.
6. Санитарные правила СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
7. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности на основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442.

культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от верbalных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Уроки физической – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры,). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладеют знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В ходе овладения учебным материалом у учащихся **необходимо формировать следующие умения:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В ходе овладения учебным материалом **учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 10 – 12 мин; после быстрого разбега с 7 — 9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3 — 5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с 6 — 8 м/

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

В разделе «лазание по канату», из-за высокой травматичности, упражнения выполняются в ознакомительном порядке, лежа на матах в горизонтальной плоскости, с имитацией выполнения упражнения в 2 – 3 приема.

Упражнения в равновесии на развитие координационных качеств выполняются только на низких гимнастических бревнах или гимнастических скамейках с соблюдением правил страховки, дистанции и с учетом возрастных особенностей.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2012г)

1. Личностные результаты

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве.

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию
2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества
3. 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
4. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
5. освоение социальных норм, правил поведения
6. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
7. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
8. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
9. владения умениями по разделам программы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, ОФП и фитнес-аэробика
10. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
11. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
12. 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;

5. расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
6. 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
7. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий
8. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
9. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке

Учебно-тематическое планирование по физической культуре
в 5 – х классах

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

№ n/n	Элементы содержания	Тип урока	Виды деятельности учащихся		Дата проведения
			Раздел программы – легкая атлетика 11 часов		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, специальные беговые упражнения	Вводный	Слушают инструктаж по т/б, изучают технику выполнения легкоатлетических упражнений, выполняют бег с максимальной скоростью		
2	Высокий старт в спринте, бег с ускорением, встречная эстафета	Изучение нового материала	Изучают технику выполнения высокого старта, пробегают до 60 м с ускорением, изучают технику передачи эстафетной палочки		
3	Высокий старт в спринте, бег с ускорением, бег по дистанции, круговая эстафета	Совершенствование	Совершенноствуют технику высокого старта, изучают бег по дистанции, изучают передачу эстафеты в круговой эстафете		
4	Высокий старт в спринте, бег по дистанции, финиширование, бег с ускорением до 60 метров, круговая и встречная эстафета	Совершенствование	Совершенноствуют технику высокого старта, выполняют бег по дистанции, пробегают эстафетные отрезки с передачей эстафетной палочки		
5	Бег на результа 30 и 60 метров	Учетный	Пробегают с максимальной скоростью дистанции в 30 и 60 метров, показывая учетный результат		
6	Техника безопасности при прыжках и метании. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча в горизонтальную цель	Изучение нового материала	Выполняют подводящие и подготовительные упражнения на технику изучения прыжка в длину, разучивают технику отталкивания, выполняют опробование прыжка в яму с песком, выполняют метания в горизонтальную цель, ОРУ в движении, играют в подвижную игру на развитие скоростно- силовых качеств		
7	Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов, метание мяча в вертикальную цель	Комбинир ованный	Выполняют подбор разбега в прыжке, , выполняют прыжки в яму с песком, выполняют метания в		

			гору, выполняют преодоление препятствий перелезанием
16	Равномерный бег до 15 минут, преодоление препятствий, ОРУ, развитие выносливости	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 15 минут, выполняя ОРУ, имитируют выполнение бега в гору, выполняют преодоление препятствий пролезанием
17	Равномерный бег до 15 минут, преодоление препятствий, ОРУ, развитие выносливости	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 15 минут, выполняя ОРУ, имитируют выполнение бега с горы, выполняют преодоление препятствий обоганием, участвуют в командных эстафетах
18	Равномерный бег до 17 минут, преодоление препятствий, развитие выносливости	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 17 минут, выполняя преодоление препятствий перепрыгиванием, преодолевают полосу препятствий различными способами
19	Равномерный бег до 17 минут, преодоление препятствий, развитие выносливости	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 17 минут, выполняя преодоление препятствий, преодолевают усложненную полосу препятствий в соревновании командами
20	Бег с имитацией пересеченной местности 2 км без у/в	Учетный	Выполняют лег с преодолением препятствий около 2 км без учета времени
<i>Раздел программы – Гимнастика 18 часов</i>			
21	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Изучение нового материала	Слушают инструктаж по г/б, выполняют ОРУ на месте и в движении, восстанавливают знания в выполнении подводящих и подготовительных упражнений для выполнения кувырка вперед
22	ОРУ в движении, кувырок вперед	Комплексный (резерв)	Выполняют ОРУ на месте и в движении, демонстрируют выполнение кувырка вперед из упор-приседа
23	ОРУ, кувырок вперед, кувырок назад, развитие координационных способностей	Комплексный	Выполняют ОРУ на месте и в движении, демонстрируют выполнение кувырка вперед из упор-приседа, выполняют подводящие упражнения для кувырка назад, опробуют выполнение кувырка назад

				<i>Раздел программы – спортивные игры 45 часов</i>
31	Перестроения, ОРУ на месте, развитие силовых способностей, лазания	Комплексный	Выполняют перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два и по три, выполняют силовые упражнения на развитие мышц брюшного пресса и спины, изучают рациональную технику лазания по шведской стенке и наклонной поверхности	
32	Перестроения, развитие силовых способностей, эстафеты	Комплексный	Выполняют текущие перестроения на месте и в движении по команде учителя, выполняют комплекс силовых упражнений, участвуют в командных эстафетах с элементами лазаний	
33	Техника безопасности на уроках гимнастики. Изучение базовых элементов ритмической гимнастики	Изучение нового материала	Слушают т/б по ритмической гимнастике, изучают базовые понятия и технику выполнения передвижений и поворотов	
34	Изучение базовых шагов на месте	Изучение нового материала	Изучают базовые шаги аэробики на месте, выполняют шаги и элементы совместно с учителем	
35	Изучение базовых шагов в движении	Изучение нового материала	Изучают базовые шаги аэробики на месте и в движении, выполняют шаги и элементы совместно с учителем	
36	Связки шагов с музыкальным сопровождением	Совершенствование	Используют музыкальное сопровождение для поддержания темпа и ритма, выполняют связки элементов	
37	Прыжковые упражнения под музыкальное сопровождение	Совершенствование	Изучают выполнение танцевальных прыжков, используют музыкальное сопровождение для поддержания темпа и ритма, выполняют связки элементов	
38	Прыжковые упражнения под музыкальное сопровождение с учетом синхронности исполнения	Совершенствование	Совершенствуют выполнение танцевальных прыжков, используют музыкальное сопровождение для поддержания темпа и ритма, выполняют связки элементов синхронно в группе	

	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Стойка игрока, передвижение в стойке, передачи мяча двумя руками сверху над собой	Изучение нового материала	Слушают т/б по спортивным играм, изучают стойки волейболиста, технику выполнения верхней передачи мяча
49	Стойка игрока, передвижение в стойке, передачи мяча двумя руками сверху вперед	Комплексный	Выполняют передвижения в стойке, продолжают изучение техники верхней передачи мяча
50	Стойка игрока, передвижение в стойке, передачи мяча двумя руками сверху вперед	Комплексный	Выполняют передвижения в стойке, продолжают изучение техники верхней передачи мяча, выполняют упражнения над собой и вперед
51	Стойка игрока, передвижение в стойке, передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Комплексный	Выполняют передвижения в стойке, продолжают изучение техники верхней передачи мяча, выполняют упражнения над собой и вперед
52	Стойка игрока, передвижение в стойке, передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты	Комплексный	Выполняют передвижения в стойке, продолжают изучение техники верхней передачи мяча, выполняют упражнения над собой и вперед, участвуют в эстафетах на развитие ловкости
53	Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, встречные и линейные эстафеты	Комплексный	Выполняют передвижения в стойке, продолжают изучение техники верхней передачи мяча, выполняют упражнения над собой и вперед, участвуют в эстафетах на развитие ловкости
54	Прием мяча двумя руками над собой, подвижные игры с элементами в/б	Комплексный	Изучают технику выполнения приема мяча, играют в подвижные игры с элементами в/б на совершенствования верхней передачи
55	Прием мяча двумя руками над собой, эстафеты с элементами в/б	Комплексный	Совершенствуют технику выполнения нижнего приема мяча, участвуют в эстафетах с элементами в/б на совершенствования верхней и нижней передачи
56	Прием мяча двумя руками над собой и на сетку, подвижные игры с элементами в/б	Комплексный	Выполняют верхнюю передачу мяча, прием мяча над собой, изучают технику приема мяча на сетку, играют в подвижные игры
57	Прием мяча двумя руками над собой и на сетку, игра в мини-волейбол	Комплексный	Выполняют верхнюю передачу мяча, прием мяча над собой, совершенствуют технику приема мяча на сетку, играют в командный мини-волейбол

			решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
68	Ведение мяча в движении, ловля в квадрате, броски снизу	Изучение нового материала	Выполняют стойки и передвижения, ведение мяча шагом и легким бегом, броски снизу после остановки в движении, ловлю мяча двумя руками в квадрате
69	Ведение мяча в движении с изменением скорости, ловля в квадрате, броски снизу	Изучение нового материала	Выполняют стойки и передвижения, ведение мяча бегом с изменением скорости, броски снизу после остановки в движении, ловлю мяча двумя руками в квадрате
70	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	Изучение нового материала	Выполняют стойки и передвижения, ведение мяча бегом с изменением скорости, броски снизу после остановки в движении, передачи в движении, изучают тактические действия б/б – позиционное нападение 5:0
71	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	Изучение нового материала	Выполняют стойки и передвижения, ведение мяча бегом с изменением скорости, броски снизу после остановки в движении, передачи в движении, совершенствуют тактические действия б/б – позиционное нападение 5:0
72	Ведения, броски и ловля мяча, позиционное нападение, игры в мини-баскетбол	Комплексный	Выполняют технические и тактические действия в ведении мяча, передачах на месте и в движении, позиционном нападении 5:0 без изменения позиции. Играют в мини-баскетбол
73	Вырывание и выбивание мяча, броски одной рукой, нападение быстрым прорывом	Изучение нового материала	Изучают технические действия в выбивании и вырывании мяча, броски одной рукой от плеча на месте, понятие «быстрый прорыв» и тактические действия для его выполнения
74	Сочетание приемов баскетбола	Совершенствование	Выполняют действия на выбивания и вырывания мяча, демонстрируют бросок одной рукой от плеча, выполняют сочетание приемов ведение-остановка-бросок, упражнения на совершенствование тактики быстрого прорыва

	Учебные игры по футболу по упрощенным правилам	Комплексный	Выполняют упражнения на совершенствование технических приемов футбола, выполняют сочетание приемов в игре
<i>Раздел программы – кроссовая подготовка 9 часов</i>			
83	Техника безопасности во время продолжительного бега.	Изучение нового материала	Слушают инструктаж по т/б, выполняют равномерный бег до 10 минут, играют в подвижные игры на развитие выносливости, выполняют ОРУ на месте
84	Равномерный бег до 10 минут, подвижные игры, ОРУ	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 12 минут с чередованием бега с ходьбой, играют в подвижную игру , выполняют ОРУ в движении
85	Равномерный бег до 12 минут, подвижные игры, ОРУ	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 13 минут с чередованием бега с ходьбой, играют в подвижную игру , выполняют ОРУ в движении
86	Равномерный бег до 13 минут, подвижные игры, ОРУ	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 15 минут, выполняют ОРУ ,имитируют выполнение бега в гору, выполняют преодоление препятствий перелезанием
87	Равномерный бег до 15 минут, преодоление препятствий, ОРУ ,развитие выносливости	Комбинир ованный	Выполняют тест «Горка» 1-6-1
88	Равномерный бег до 16 минут в сочетании с ходьбой, развитие выносливости	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 17 минут, выполняют ОРУ ,имитируют выполнение бега с горы, выполняют преодоление препятствий нужным способом, участвуют в командных эстафетах
89	Равномерный бег до 17 минут, преодоление препятствий, ОРУ ,развитие выносливости	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 18 минут, преодолевают полосу препятствий различными способами
90	Равномерный бег до 18 минут, преодоление полосы препятствий, развитие выносливости	Комбинир ованный	Выполняют равномерный бег до 18 минут, выполняют преодоление препятствий , преодолевают усложненную полосу препятствий в соревновании командами
91	Равномерный бег до 18 минут, преодоление препятствий, развитие выносливости	Комбинир ованный	

100	Эстафетный бег во встречных и круговых эстафетах	Контрольный	Выполняют в соревновательной форме эстафетный бег с передачей эстафетной палочки во встречных колоннах и по кругу
101	Мониторинг развития скоростно-силовых качеств и выносливости	Контрольный	Выполняют на результат прыжок в длину с места и 3-х минутный бег
102	Мониторинг развития быстроты и координации движений	Контрольный	Выполняют на результат челночный бег 3x10 и полосу препятствий

(Выписка из письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2013 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

Требования к уровню физической подготовленности соответственно сдаче норм ВФСК ГТО

IV СТУПЕНЬ(13 - 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Список литературы

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- М.: Просвещение, 2011

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2010 г.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях - М.: Просвещение, 2010;
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2010 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2012 г.
5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2012 г.
6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2011 г.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.
8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

Интернет ресурсы

www.edu - "Российское образование" Федеральный портал.

www.school.edu - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

www.it-n.ru"Сеть творческих учителей"

www.festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html – Пособие для учителя.

http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html- Методическое пособие для учителя физической культуры.