

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

МБОУ Дулесовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
Методсовета:
Пр. № 1 от 30.08.2022



Утверждено: директор школы

/ Мухина А.В

Принято на педсовете
№ 1 от 31.08.2022

Приказ № 196 от 31.08.2022

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

6 класс

на 2022-2023 учебный год

Составитель :

Учитель физической культуры

Субботина Е.О.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; приказ Министерства образования и науки РФ №1644 от 29.12.2014 года «О внесении изменений в приказ МО и Н РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; приказ Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом МО и Н РФ от 17.12.2010г. №1897);
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Дулесовской ООШ;
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-7 классов (авторы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др, М.: Просвещение, 2022г.).
4. Положения о рабочей программе основного общего образования МБОУ Дулесовской ООШ.

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Данная рабочая программа при необходимости может быть реализована частично с применением электронного обучения и дистанционных технологий на основании:

1. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 16.11.2020 г. № ГД-2072/03.

2. «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816.

3. Регламента организации электронного обучения и использования дистанционных образовательных технологий МБОУ Дулесовской ООШ

4. Положения об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе МБОУ Дулесовской ООШ.

5. «Порядка оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам в МБОУ Дулесовской ООШ».

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием

физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Рабочая программа создана из основных разделов физической культуры: теория, легкая атлетика, гимнастика (с элементами акробатики), спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

В младшем подростковом школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

1. создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества;
2. формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников;
3. уважение и принятие других народов России и мира, межнациональная толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
4. гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
5. участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детских общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях).

Метапредметные результаты:

Регулятивные результаты:

1. принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)
2. умение планировать пути достижения намеченных целей;
3. умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи;
4. умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи;
5. принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров.

Познавательные результаты:

1. выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
2. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
3. овладеть навыками смыслового чтения как способа осмысления цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели;
4. извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;
5. определение основной и второстепенной информации;
6. давать определения понятиям, устанавливать причинно-следственные связи;
7. осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Коммуникативные результаты:

1. понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной;
2. готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции);
3. определять цели и функции участников, способы их взаимодействия;
4. планировать общие способы работы группы;
5. обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
6. уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в*

становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов

упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на

гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (30ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (27ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (24ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание (теория в ходе уроков)

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Учебный план распределения учебного материала за год 6 класс

№ раздел а	Виды программного материала	Количество часов всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Легкая атлетика	30	1	29
2	Гимнастика	21	1	20
3	Лыжная подготовка	24	1	23
4	Спортивные игры	27	1	26
	Итого за год	102 ч.	4	95

6 класс 1 четверть

№	Тема урока	Основные виды деятельности
	Легкая атлетика 12 часов	
1	Технике безопасности во время занятий. ИОТ № 3	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать ее величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные причины развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой
2	Бег 30м с высокого старта.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе.
3	Старт с опорой на одну руку и низкий старт.	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта
4	Разучивание прыжков в длину с разбега.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
5	Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
6	Оценивание на результат бег 60м с низкого старта.	Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий, отстающий). Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности.
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
8	Техника освоения прыжков.	
9	Метание мяча с разбега.	Демонстрируют вариативное выполнение

		метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
10	Провести преодоление полосы препятствий.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
11	Бег 1500м	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять ее отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого бега на дистанции 1000м, 2000м. Соблюдать правила безопасности.
12	Преодоление полосы препятствий.	
	Спортивные игры 15 часов Баскетбол.	
13	Техника ловли и передач мяча в баскетболе.	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
14	Техника ловли и передач мяча в баскетболе.	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом « по прямой», «змейкой», при обводке стоек.
15	Игра в баскетбол.	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
16	Упражнения с баскетбольным мячом.	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом « по прямой», «змейкой», при обводке стоек.
17	Эстафета с элементами баскетбола.	Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях

		игровой. Использовать ведение мяча с изменением направления движения.
18	Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой. Использовать ведение мяча с изменением направления движения.
19	Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
20	Элементы баскетбола.	Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу. Использовать ведение мяча с изменением направления
21	Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
22	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
23	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности
24	Тренировка по подтягиванию.	
25	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
26	Проведение контроля в подтягивании.	
27	Игра «Перестрелка».	
2 четверть		
Гимнастика 21ч		

28	Правила безопасности на уроках гимнастики. ТБ № 2	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
29	Оценивание техники 2-3 кувырков.	
30	Техника лазания по канату.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
31	Совершенствование техники лазания по канату.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
32	Оценивание упражнения «мост».	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
33	Совершенствование акробатического соединения.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
34	Совершенствование акробатического соединения.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
35	Совершенствование техники акробатического соединения и лазания по канату.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
36	Совершенствование техники акробатического соединения и лазания по канату.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
37	Оценивание техники лазания по канату.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
38	Повторение опорного прыжка.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
39	Закрепление техники опорного прыжка.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
40	Оценивание опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом.	
41	Опорный прыжок.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
42	Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий.
43	Оценивание подъема переворотом махом одной ноги.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий.

44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
45	Совершенствование соединения на перекладине.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
46	Оценивание техники соединения на перекладине.	
47	Оценивание подтягивания из висов.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
48	Проведение контрольного троеборья.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
3 четверть		
Лыжная подготовка 24 часа		
49	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ № 4	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
50	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51	Совершенствование техники одновременных ходов.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
52	Оценивание техники одновременного двухшажного хода.	
53	Оценивание одновременного одношажного хода.	
54	Совершенствование техники лыжных ходов.	
55	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	
56	Оценивание техники торможения плугом.	
57	Прохождение 2км со сменой ходов.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

		возникающих в процессе прохождения дистанций.
58	Оценивание техники спуска.	
59	Бег на лыжах до 2 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
60	Прохождение контрольной прикидки на 2км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
61	Оценивание техники подъема скользящим шагом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,
62	Оценивание техники поворотов при спуске..	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,
63	Совершенствование поворотов при спуске.	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
64	Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъемов.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
65	Встречные эстафеты.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
66	Развитие скоростной выносливости.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
67	Линейная эстафета.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
68	Соревнования по лыжным гонкам.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
70	Круговая эстафета.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

71	Катание с гор.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
72	Техника передвижения на лыжах, спуски и подъемы на скорость.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
	Спортивные игры 6ч	
73	Повторение техники упражнений по баскетболу	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
74	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
75	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
76	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
77	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
78	Учебно-тренировочная игра 3х3.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
	4 четверть	
	Легкая атлетика 6 часов	
79	Техника прыжка в высоту.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека
80	Оценивание результата в беге на 30м.	
81	Техника прыжка в высоту.	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
82	Совершенствование техники прыжка в высоту.	
83	Оценивание результата по прыжкам в длину с места.	
84	Оценивание техники прыжка в высоту.	
	Спортивные игры 6 часов	
85	Совершенствование элементов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и

	баскетбола.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.
86	Повторение техники упражнений в баскетболе.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.
87	Повторение элементов в баскетболе	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.
88	Учебная игра в баскетбол 3х3	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
89	Учебная игра в баскетбол 3х3	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
90	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Легкая атлетика 12 часов		
91	Прыжок в длину с разбега.	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
92	Закрепление техники прыжков в длину с разбега	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
93	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
96	Оценивание техники прыжка в	

	длину с разбега.	
97	Оценивание техники и результат в метании мяча.	
98	Эстафеты с палочкой.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности
99	Эстафеты с палочкой.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности
100	Оценивание результата в беге на 1500м.	
101	Оценивание результата в подтягивании на перекладине.	
102	Проведение эстафет.	Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Материально-техническое и программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебно-наглядные пособия

Таблицы

Плакаты

Информационно-коммуникативные средства

- Мультимедийный проектор.

- Экран проекционный

Интернет-ресурсы.

1. Начальная школа Кирилла и Мефодия. – Режим доступа : <http://www.nachalka.info>
2. Образовательный портал «Учеба». – Режим доступа : <http://uroki.ru>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru>

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

№ Наименование

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный навесной
3. Мяч баскетбольный №7 массовый
4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5. Мяч футбольный №5 массовый
6. Насос для накачивания мячей с иглой
7. Мяч волейбольный

Гимнастика

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Комплект матов гимнастических №2
4. Мостик гимнастический подкидной

5. Бревно гимнастическое напольное
6. Кронштейн навесной для канатов
7. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Обруч гимнастический №2
10. Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

11. Мяч для метания

Общефизическая подготовка

12. Перекладина навесная универсальная
13. Брусья навесные
14. Снаряд «Доска наклонная» (необходимо приобрести)
15. Горка атлетическая
16. Лестница координационная (12 ступеней)

Лыжный спорт

17. Стеллаж для хранения лыж

Лапта

18. Бита(необходимо приобрести)
19. Теннисный мяч(необходимо приобрести)

Прочее

20. Аптечка медицинская
21. Сетка заградительная

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских

ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья¹.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3(удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Самбо:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования²

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

Контрольно-измерительные материалы

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.

Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30