

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Устюженский муниципальный округ

МОУ "Желябовская школа"


РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

протокол № 1
от « 09 » сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Чистякова Н.А.
Приказ № 150 /1
от « 09 » сентября 2024 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов
2024-2025 г.г.

Составитель: Торопова Елена Владимировна
учитель физической культуры

п. им. Желябова 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 со- хранения 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, а также развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, 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 саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса;

педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; 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 двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный 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 переход от вербальных 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 усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

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: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии,

психологии и др.

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

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают 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.

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 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 психически 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 О Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- 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

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, метапредметных 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;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской деятельности;
- формирование ценности здорового образа жизни;

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); 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 помедленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: 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 полушагат, «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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- 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 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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	11			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Зимние виды спорта (модуль	10			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	"Зимние виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Тактическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Способы и процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	оценивания техники двигательных действий		
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Акробатические пирамиды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Лазанье по канату в два приёма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Лазанье по канату в два приёма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Правила и техника выполнения норматива	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	комплекса ГТО: бег на 1500 м		
25	Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Прыжки с разбега в высоту	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Прыжки с разбега в длину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
51	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54	Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
55	Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
67	Фестиваль «Мы и ГТО»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)		
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Восстановительный массаж	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Банные процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Измерение функциональных резервов организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
8	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Длинный кувырок с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Кувырок назад в упор	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
12	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	поднимание туловища из положения лежа на спине		
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Упражнения черлидинга	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
18	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
22	Бег на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Прыжки в высоту	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
30	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

34	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
35	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
37	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
38	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
40	Плавание кролем на груди и спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Плавание брассом. Повороты при плавании брасом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
43	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
46	Приемы и броски мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Приемы и броски мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
48	Приемы и броски мяча в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
49	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
50	Приемы и броски мяча после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
53	Приёмы и передачи мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
54	Приёмы и передачи в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
55	Нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
56	Нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

57	Блокирование	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
58	Блокирование	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
59	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
60	Приемы мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
61	Передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
62	Остановки и удары по мячу с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
63	Остановки и удары по мячу в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
65	Возрождение ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Обучающиеся, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, комиссией ПМПК, оцениваются по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов АФК, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура"

Критерии оценивания по физической культуре

При выставлении *текущей отметки* соблюдается особый такт, максимальное внимание к проблемам здоровья, не унижающее достоинства обучающегося. Отметку необходимо использовать таким образом, чтобы она способствовала развитию школьника, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

В целях контроля в 7,9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности, по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся осуществляется в виде отметок по пятибалльной шкале. Письменные самостоятельные, контрольные и другие

виды работ обучающихся оцениваются по 5-ти балльной системе. Отметка обучающихся за четверть выставляется на основе результатов. Предварительные четвертные, годовые отметки выставляются за 14 дней до начала каникул.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

