

Министерство образования и науки Кыргызской Республики
Кыргызская академия образования

ПРОГРАММА
по физической культуре для учащихся 5-9 классов средних
общеобразовательных школ Кыргызской Республики

Бишкек-2018

Программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ Кыргызской Республики разработана под руководством профессора Мамытова А.М. исполнители: доценты Иманалиев Т.Т., Судоргин Е.П.

Содержание программы приведено в соответствии с требованиями «Государственного образовательного стандарта среднего общего образования», утверждённый постановлением Правительства Кыргызской Республики. Бишкек от 21 июля 2014 года № 403 ориентированного на достижение конечного оцениваемого результата, имеющего общественное и личное значение, а также высокого уровня физической подготовленности учащихся направленного на оптимальную двигательную активность и готовность к труду и обороне Родины.

Народные средства физического воспитания и нормативы по физической подготовленности учащихся заимствованы из программы по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений Республики Кыргызстан, введённой в 2004г. С учётом предложений учителей-практиков в нормативы по физической подготовленности внесены отдельные изменения.

Объяснительная записка

Настоящая программа определяет основное содержание предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики и характеризуется следующими особенностями:

Во-первых. Программа разработана на основе предметного стандарта по предмету «Физическая культура» для учащихся общеобразовательных школ Кыргызской Республики, в рамках новой методологии формирования современного содержания школьного образования. Освоение программного материала и выполнение соответствующих требований программы являются обязательными для общеобразовательных школ Кыргызской Республики независимо от их типа и форм собственности;

Во-вторых. Система занятий физическими упражнениями, заложенная в программе, ориентирована на достижение конечного результата обучения, выраженного в виде надпредметных (ключевых) и предметных компетенций. Результат обучения в виде надпредметных компетенций представляет собой обобщённый вклад обязательных уроков физической культуры в формирование у учащихся информационных, социально – коммуникативных компетенций, а также компетенций, связанных с самоорганизацией и разрешением возникших проблем, имеющих общественное и личное значение. Процесс и уровень сформированности надпредметных компетенций оцениваются в рамках диагностического, формативного и итогового оценивания, в ходе которых учителю рекомендуется шире использовать методы наблюдения, беседы, контроля, а также с использованием тестовых заданий.

Результат обучения в виде предметных компетенций представляет собой обобщенный вклад обязательных уроков физической культуры в общую физическую подготовленность учащихся. Уровень общей физической подготовленности учащихся оцениваются путём тестирования на предмет выполнения ими нормативных требований физической подготовленности. Программа предписывает, чтобы учитель физической культуры с учётом особенностей организации учебного процесса и традиций учебного заведения разработал школьную (классную) систему диагностического (предварительного), текущего (формативного и суммативного) и итогового оценивания;

В третьих. Система знаний, двигательных умений и навыков составляющих содержательную сторону ключевых и предметных компетентностей, построена таким образом, чтобы они соответствовали требованиям таких методических правил, как «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному» и «от известного к неизвестному». Следует отметить, что программа не предусматривает проведение отдельных теоретических занятий, но при проведении практических занятий учителю физической культуры предписывает обосновывать каждое задание, даваемое на уроке физической культуры, соответствующими теоретическими знаниями, показывая их познавательную,

социально-коммуникативную значимость, а также пути использования при решении проблем, возникающих в жизни.

Структурно программа состоит из: объяснительной записки, программного материала, перечня ожидаемых результатов обучения по каждой содержательной линии заложенной в настоящем документе, инструментария оценивания надпредметных и предметных компетенций, а также двух приложений.

Содержательными линиями программного материала являются основы знаний, нацеленные на формирование информационной и социально-коммуникативной компетентностей обучающихся, обучение движениям, нацеленное на овладение техникой игры в баскетбол, волейбол, лёгкоатлетических и гимнастических упражнений. Развитие основных физических качеств занимающихся, нацеленное на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Программный материал построен таким образом, чтобы в процессе обучения были также сформированы компетентности, связанные с самоорганизацией и разрешением проблем, личная и социальная ответственность занимающихся перед обществом и государством, а также обучающиеся были оснащены знаниями по основам безопасности жизнедеятельности на уроках физической культуры.

Концепция предмета

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья занимающихся, формирование у них важных элементов человеческой культуры, способствующих физическому развитию и физической подготовленности на основе реализации творческого потенциала обучаемого, нацелено на обеспечение качественно нового уровня проявления интеллектуальной и двигательной культуры, создание внутренней потребности в саморазвитии и самообразовании на протяжении всей жизни, способствующих адаптации личности к быстро изменяющимся социально-экономическим и технологическим условиям.

Целью физического воспитания учащихся школ является содействие гармоничному развитию обучающихся путем обеспечения их физического совершенства, духовного богатства и моральной чистоты. Ее достижение осуществляется в рамках решения **трех групп задач**: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи нацелены на приобретение учащимися:

- знаний истории изучаемых видов спорта, Олимпийских Игр, терминологии предмета, основ техники безопасности и жизнедеятельности на уроках ФК, режима дня, правил соревнований;
- знаний основ техники выполнения физических упражнений;
- знаний методов самоконтроля за физической подготовленностью и состоянием здоровья;
- двигательных умений и навыков;

Оздоровительные задачи нацелены на:

- содействие физическому развитию учащихся, формирование правильной осанки и телосложения;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- формирование умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств и на этой основе осуществление всесторонней физической подготовки;
- привитие потребности к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни;

Воспитательные задачи нацелены на:

- формирование умения взаимодействовать в группе и в команде;
- развитие толерантности (уметь выслушивать мнение других, уважительного отношения к людям другой национальности, культуры и религии);
- воспитание высокого уровня нравственной, этической культуры;
- воспитание трудолюбия, способности к принятию самостоятельных решений;
- воспитание желания и умения учиться и самосовершенствоваться на протяжении всей жизни.

Программный материал, представленный в настоящем документе, характеризуется следующим образом:

Примерное распределение учебного времени по видам программного материала (сетка часов). В сетке часов представлен объём обязательных учебных часов (базовая часть) и учебных часов по выбору (вариативная часть). Базовая часть программы предусматривает проведение уроков *физической культуры в объёме 48 часов, вариативная часть – 20 часов в году* в каждом классе. Базовая часть программы ориентирована на направленное формирование надпредметных и предметных компетенций, направленных на развитие основных физических качеств и на жизненно важных двигательных умений и навыков, содержание и перечень которых подлежит обязательному выполнению всеми организациями школьного образования. Вариативная часть программы ориентирована на дополнительное улучшение вышеуказанных результатов обучения, но её содержание определяется местными органами управления образованием или самой организацией школьного образования, исходя из реальных условий работы и сложившихся в учебном заведении традиций.

Примерное распределение учебного времени на виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

Виды программного материала	Классы				
	5	6	7	8	9
Обязательная часть (часы):	48	48	48	48	48
Основы знаний	В процессе уроков				
Физические качества:					
Сила	5	5	6	6	7

Быстрота	5	5	5	5	5
Выносливость	5	5	6	6	7
Гибкость	6	6	5	5	6
Ловкость	6	6	5	5	6
Двигательные умения и навыки	24	24	24	24	24
Вариативная часть	20	20	20	20	20
Программный материал, определяемый местными органами образования.	10	10	10	10	10
Программный материал, определяемый учебным заведением.	10	10	10	10	10

Содержание вариативной части разрабатывается самим учителем физической культуры с учётом прохождения материала обязательной части программы с включением занятий наиболее популярными играми, в том числе связанными с национальной культурой. Речь идёт о возможной организации занятий плаванием, в котором можно реализовывать задачу по обучению детей специальным упражнениям, связанным с освоением водной среды, занятий мини-футболом, в процессе которого можно реализовывать задачу по освоению основ указанной игры, а также занятий народными подвижными играми, в процессе которого можно реализовать задачу приобщения к национальной культуре и развитию физических возможностей.

Система надпредметных и предметных компетенций, заложенная в программе, максимально нацелена на то, чтобы ученики к концу завершения обучения в средних классах, могли овладеть социальными, информационно-познавательными компетенциями, компетенциями самоорганизации и разрешения проблем, а также были в состоянии выполнить нормативные требования по физической подготовленности, представленные в государственной программе.

Нормативы физической подготовленности учащихся состоят из контрольных испытаний, которые разработаны с учётом возрастных и половых особенностей обучающихся, проживающих в условиях предгорья, среднегорья и высокогорья.

Требования, предъявляемые к учащимся, заканчивающих 5-9 классы, предусматривают проверку степени сформированности у учащихся надпредметных и предметных компетентностей, освоения навыков необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Домашнее задание. Программа предусматривает регулярные домашние задания. Они включают в себя: самостоятельное освоение определённого объёма знаний по здоровому образу жизни, по технике безопасности, обеспечения безопасности жизнедеятельности, самостоятельное развитие физических качеств, использование доступных средств закаливания, организация здорового питания. Программный материал в известной степени дифференцирован с учётом возраста учащихся.

Объём двигательной активности. Рекомендуемый объём ежедневной двигательной активности учащихся составляет не менее 2-х часов.

Оценка уровня освоения программы. Оценка уровня освоения программного материала осуществляется в процессе самих уроков физической культуры. Оценка конечного результата обучения по предмету «Физическая культура» даётся на основании оценки надпредметных и предметных компетенций, проводимой не менее двух раз в учебном году. Учитель физической культуры вправе отступить от «нормативного» подхода оценки успеваемости учащегося с учётом степени сформированности надпредметных компетентностей, особенностей динамики физической подготовленности, состояния здоровья, мотивации учащегося, степени освоения знаний о физической культуре и др.

Народные средства физического воспитания. В программе приведён перечень подвижных игр и физических упражнений применительно к возрасту учащихся, направленности по влиянию на физические качества, а также целесообразности использования их в различных частях урока.

В приложении к программному материалу представлены содержание, правила и методические особенности использования подвижных игр и физических упражнений в организации физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Общие указания по проведению уроков. В процессе физического воспитания учитель должен:

- предоставить учащимся разноуровневый по сложности программный материал, сформировать у них осознанную потребность в систематических, в том числе и самостоятельных занятиях физическими упражнениями с целью повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;

- ориентировать свою деятельность на воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, формируя тем самым соответствующий современным требованиям нравственный облик обучающихся.

Для всех учащихся на уроках физической культуры устанавливается спортивная форма одежды и обуви. Учащиеся, освобождённые от занятий физической культурой, обязаны присутствовать на уроках в спортивной обуви, ведя наблюдение за их содержанием и принимая на вооружение даваемые знания.

В целях повышения оздоровительного эффекта уроков физической культуры рекомендуется шире практиковать их проведение на открытом воздухе.

На каждом уроке физической культуры планируются упражнения, направленные на воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков с учётом половозрастных особенностей развития учащихся.

Освоение учащимися системы специальных знаний и формирование организационно-методических умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется в процессе уроков и в ходе внеклассной работы, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий по физическому воспитанию в школе.

Специальные медицинские группы. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой по специальным программам, разрабатываемой в установленном порядке.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия. В целях повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья учащихся, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой, в соответствии с «Положением о физическом воспитании учащихся средних общеобразовательных учебных заведений» организуются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная работа и спортивно-массовые мероприятия.

Содержание этих форм занятий физическими упражнениями определяются физкультурным комплексом «Ден соолук», традициями учебного заведения, которые, в целом, сориентированы на выполнение программы по физической культуре.

Обеспечение безопасности на уроках. Во избежание травм и реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания следует руководствоваться требованиями по технике безопасности на уроках физической культуры. Уроки физической культуры организуются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, что предполагает ежегодный и текущий ремонт спортивного зала, оборудования и инвентаря, регулярную уборку помещений. Ежегодно перед началом учебного года следует проводить инвентаризацию инвентаря и оборудования. Для повышения безопасности на уроках физической культуры важное значение имеет освоение учащимися знаний по технике безопасности, формирование навыков и умений организации страховки и взаимопомощи.

Врачебно-педагогический контроль. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью учащихся организуется ежегодно.

Программный материал для проведения уроков физической культуры

(Обязательная часть: «двигательные умения и навыки»)

Раздел 3. Образовательные результаты и оценивание

3.1. Ожидаемые результаты обучения учащихся (по ступеням и классам).

Содержательные линии	5класс	6класс	7класс	8класс	9класс
1	2	3	4	5	6
I	Информационная компетентность				
Основы знаний.	<p>1.1.1. Знать где находить информацию: о ЗОЖ и ОБЖ, о правильной осанке, о правилах подвижных игр.</p> <p>1.1.2. Уметь: отобрать нужное, обмениваться информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> <p>1.3.3. Применять полученную информацию при самостоятельном занятии физическими упражнениями и играми.</p>	<p>1.1.1. Знать источники нужной информации: о ЗОЖ и ОБЖ, о значении разминки, терминологию изучаемых видов, правила игр.</p> <p>1.1.2. Уметь: отобрать нужное, обмениваться информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> <p>1.3.3. Применять полученную информацию при самостоятельном занятии физическими упражнениями и играми.</p>	<p>1.1.1. Знать источники информации: о способах страховки и оказанию помощи товарищу во время занятий, о физ. упражнениях для самостоятельных занятий, о Олимпийских Играх.</p> <p>1.1.2. Уметь: анализировать и обобщать, обмениваться информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> <p>1.3.3. Применять</p>	<p>1.1.1. Знать источники информации: о методах самоконтроля при занятиях физ.упр., о ЗОЖ и ОБЖ, о Олимпийских Играх, о олимпийцах Кыргызстана</p> <p>1.1.2. Уметь: анализировать и обобщать, обмениваться информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> <p>1.3.3. Применять полученную</p>	<p>1.1.1. Знать источники информации: о личной гигиене и гигиене на занятиях отдельными видами спорта, о методах контроля за физической нагрузкой, о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Пьер де Кубертен инициатор возрождения ОИ., о олимпийцах Кыргызстана</p> <p>1.1.2. Уметь: анализировать и обобщать, обмениваться информацией с товарищами, отстаивать своё мнение.</p> <p>1.3.3.</p>

			полученную информацию при самостоятельном занятии физическими упражнениями и играми.	информацию при самостоятельном занятии физическими упражнениями и играми.	Применять полученную информацию при самостоятельном занятии физическими упражнениями и играми.
II	Социально – коммуникативная компетентность.				
Баскетбол	<p>2.1.1. Знать разметку площадки.</p> <p>2.1.2. Знать правила подвижных игр с элементами баскетбола.</p> <p>2.2.1. Уметь перемещаться в стойках без мяча и с мячом.</p> <p>2.2.2. Уметь ловить и передавать мяч.</p> <p>2.2.3. Уметь вести мяч.</p> <p>2.2.4. Уметь выполнять броски мяча в кольцо.</p> <p>2.2.5. Выполнять челночный бег.</p>	<p>2.1.1. Знать зоны площадки.</p> <p>2.1.2. Знать отдельные правила игры в баскетбол.</p> <p>2.2.1. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники баскетбола.</p> <p>2.2.2. Уметь выполнять броски мяча в кольцо с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>2.2.3. Выполнять челночный бег (4x9м).</p> <p>2.2.6. Уметь</p>	<p>2.1.1. Знать правила вбрасывания мяча</p> <p>2.1.2. Знать отдельные элементы правил игры в баскетбол.</p> <p>2.2.1. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники баскетбола.</p> <p>2.2.2. Уметь выполнять броски мяча в кольцо с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>2.2.3. Выполнять челночный бег</p>	<p>2.1.1. Знать правила штрафного броска и трехминутной зоны.</p> <p>2.1.2. Знать правила баскетбола.</p> <p>2.2.1. Выполнять остановку двумя шагами.</p> <p>2.2.2. Выполнять остановку прыжком.</p> <p>2.2.3. Выполнять повороты и ведение мяча с сопротивлением соперника.</p>	<p>2.1.1. Знать правила замены игроков.</p> <p>2.2.2. Выполнять повороты с мячом на месте с переходом на другую опорную ногу.</p> <p>2.2.3. Выполнять ведения, повороты и броски мяча с сопротивлением соперника.</p> <p>2.2.4. Выполнять челночный бег (4x9м).</p> <p>2.2.5. Уметь выполнять тактические действия в</p>

	<p>2.2.6. Уметь выполнять защитные действия.</p> <p>2.2.7. Уметь выполнять тактические действия.</p> <p>2.2.8. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>2.3.1. Уметь подбирать игры с мячом во дворе с товарищами</p>	<p>выполнять защитные действия.</p> <p>2.2.7. Уметь выполнять тактические действия.</p> <p>2.2.8. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>2.3.1. Уметь подбирать игры с мячом во дворе с товарищами</p>	<p>(4x9м).</p> <p>2.2.6. Уметь выполнять защитные действия.</p> <p>2.2.7. Уметь выполнять тактические действия.</p> <p>2.2.8. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>2.3.1. Уметь играть в стрейтболл во дворе.</p>	<p>2.2.4. Выполнять челночный бег(4x9м).</p> <p>2.2.5. Уметь выполнять тактические действия.</p> <p>2.2.6. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>2.3.1. Уметь организовывать и проводить игры с младшими детьми во дворе.</p>	<p>зависимости от действия соперников.</p> <p>2.2.6. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>2.3.1. Уметь организовывать и проводить игры с детьми во дворе.</p>
Волейбол	<p>3.1.1. Знать разметку площадки.</p> <p>3.1.2. Знать правила подвижных игр с элементами волейбола.</p> <p>3.2.1. Уметь перебрасывать и ловить мяч сверху и снизу двумя руками.</p>	<p>3.1.1. Знать расположение зоны на площадке.</p> <p>3.1.2. Знать правила подачи мяча.</p> <p>3.2.1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя</p>	<p>3.1.1. Знать правила перехода игроков во время игры.</p> <p>3.1.2. Знать правила замены.</p> <p>3.2.1. Уметь принимать и передавать мяч в зоны.</p>	<p>3.1.1. Знать правила игры в волейбол.</p> <p>3.2.1. Уметь принимать и выполнять передачу мяча около сетки и через сетку.</p>	<p>3.1.1. Знать правила игры в волейбол.</p> <p>3.2.1. Уметь принимать и выполнять передачу мяча около сетки и через сетку.</p> <p>3.2.2. Уметь подавать нижнюю прямую</p>

	<p>3.2.2. Уметь подавать нижнюю прямую подачу с 3-4 м. от сетки.</p> <p>3.2.3. Владеть тактикой игры</p> <p>3.2.4. Владеть техникой прямого нападающего удара с набрасыванием.</p> <p>3.2.8. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>3.3.1. Уметь подбирать игры с мячом во дворе с товарищами</p>	<p>руками.</p> <p>3.2.2. Уметь подавать нижнюю прямую подачу с 4-5 м. от сетки.</p> <p>3.2.3. Владеть тактикой игры.</p> <p>3.2.4. Владеть техникой прямого нападающего удара с места.</p> <p>3.2.8. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>3.3.1. Уметь играть в «пионербол».</p>	<p>3.2.2. Уметь подавать нижнюю прямую подачу с 6-7 м. от сетки.</p> <p>3.2.3. Владеть тактикой игры.</p> <p>3.2.4. Владеть техникой прямого нападающего удара через сетку с места.</p> <p>3.2.8. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>3.3.1. Уметь играть в «пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p>3.2.2. Уметь подавать нижнюю прямую подачу с 7-8 м. от сетки.</p> <p>3.2.3. Владеть тактикой игры.</p> <p>3.2.4. Владеть техникой прямого нападающего удара в прыжке через сетку со 2-ой зоны.</p> <p>3.2.8. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>3.3.1. Уметь организовывать игру в волейбол во дворе с товарищами</p>	<p>подачу с 8-9 м. от сетки.</p> <p>3.2.3. Владеть тактикой игры.</p> <p>3.2.4. Владеть техникой прямого нападающего удара в прыжке через сетку с 2-3-4 зоны.</p> <p>3.2.8. Уметь взаимодействовать в парах, команде, индивидуально.</p> <p>3.3.1. Уметь организовывать игру в волейбол во дворе с товарищами</p>
Легкая атлетика	<p>4.1.1. Знать правила бега на короткие и длинные дистанции</p> <p>4.2.1. Уметь принимать низкий и</p>	<p>4.1.1. Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>4.1.1. Знать историю легкой атлетики в Олимпийских Играх (ОИ).</p>	<p>4.1.1. Знать методы самоконтроля за физической нагрузкой.</p>	<p>4.1.1. Знать правила личной гигиены.</p> <p>4.1.2. Знать Олимпийцев-</p>

	<p>высокий старт</p> <p>4.2.2. Выполнять бег на 60м., 1500 м. прыжок в длину с места.</p> <p>4.2.3. Выполнять технику прыжка в длину и высоту с 3-5 шагов.</p> <p>4.2.4. Уметь взаимодействовать с товарищем и индивидуально</p> <p>4.3.1. Уметь подбирать подвижные игры с элементами легкой атлетики во дворе.</p>	<p>4.2.1. Уметь выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p> <p>4.2.2. Выполнять бег на 60м., 1500 м. прыжок в длину с места.</p> <p>4.2.3. Выполнять технику прыжка в длину и высоту с 5-8 шагов.</p> <p>4.2.4. Уметь взаимодействовать с товарищем и индивидуально</p> <p>4.3.1. Уметь подбирать подвижные игры с элементами легкой атлетики во дворе.</p>	<p>4.2.1. уметь выполнять стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.</p> <p>4.2.2. Выполнять бег на 60м., 1500 м. прыжок в длину с места</p> <p>4.2.3. Выполнять технику прыжка в длину и высоту с 10 и более шагов.</p> <p>4.2.4. Уметь взаимодействовать с товарищем и действовать индивидуально</p> <p>4.3.1. Уметь подбирать подвижные игры с элементами легкой атлетики во дворе.</p>	<p>4.1.2. Знать ведущих спортсменов – легкоатлетов КР.</p> <p>4.2.1. Выполнять бег на 60м., 1500 м. прыжок в длину с места</p> <p>4.2.3. Выполнять технику прыжка в длину и высоту с полного разбега.</p> <p>4.2.4. Уметь взаимодействовать с товарищем и действовать индивидуально</p> <p>4.3.1. Уметь организовывать подвижные игры с элементами легкой атлетики во дворе</p>	<p>легкоатлетов КР.</p> <p>4.2.1. Выполнять бег на 60м., 1500 м. прыжок в длину с места</p> <p>4.2.3. Выполнять технику прыжка в длину и высоту с полного разбега.</p> <p>4.2.4. Уметь взаимодействовать с товарищем и действовать индивидуально</p> <p>4.3.1. Уметь организовывать подвижные игры с элементами легкой атлетики во дворе</p>
Гимнастика	5.1.1. Знать терминологию по гимнастике.	5.1.1. Знать комплексные разминки.	5.1.1. Знать способы страховки.	5.1.1. Знать методы самоконтроля за	5.1.1. Знать правила личной гигиены при занятиях

<p>5.1.2. Знать значение разминки в гимнастике</p> <p>5.2.1. Уметь выполнять строевые упражнения</p> <p>5.2.2. Выполнять висы и упоры на перекладине (мальчики)</p> <p>5.2.3. Выполнять висы и упоры на разновысотных брусьях или низкой перекладине (девочки)</p> <p>5.2.4. Выполнять опорный прыжок через козла высота 80см (д) 100 см (м).</p> <p>5.2.5. Выполнять акробатические упражнения (мальчики и девочки)</p> <p>5.2.6. Выполнять подтягивание в висе (м), поднимание</p>	<p>5.1.2. Знать технику безопасности на занятиях гимнастикой</p> <p>5.2.1. Уметь перестраиваться из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1.</p> <p>5.2.2. Уметь смыкаться и размыкаться на месте и в движении.</p> <p>5.2.3. Выполнять подъемы переворотом.</p> <p>5.2.4. Выполнять опорный прыжок через козла высота 100 см (д) 110 см (м).</p> <p>5.2.5. Выполнять акробатические упражнения (мальчики и девочки)</p> <p>5.2.6. Выполнять подтягивание в висе</p>	<p>5.1.2. Знать историю гимнастики в ОИ.</p> <p>5.2.1. Уметь выполнять повороты в движении.</p> <p>5.2.2. Уметь выполнять подаваемые команды</p> <p>5.2.3. Выполнять подъемы переворотом.</p> <p>5.2.4. Выполнять опорный прыжок через козла высота 110 см. (д.) -115 см. (м).</p> <p>5.2.5. Выполнять акробатические упражнения (мальчики и девочки)</p> <p>5.2.6. Выполнять</p>	<p>состоянием здоровья.</p> <p>5.1.2. Знать ведущих спортсменов-гимнастов КР.</p> <p>5.2.1. Уметь перестраиваться из колонны по 1 в шеренгу по 2-3-4 на месте.</p> <p>5.2.3. Выполнять подъемы переворотом в упор.</p> <p>5.2.4. Выполнять опорный прыжок через козла высота 110 см (д)115 см (м).</p> <p>5.2.5. Выполнять акробатические упражнения (мальчики и девочки)</p> <p>5.2.6. Выполнять подтягивание в висе (м), поднимание туловища из положения, лежа на спине (д).</p>	<p>гимнастикой.</p> <p>5.1.2. Знать способы страховки на различных снарядах.</p> <p>5.2.1. Выполнять подъем переворотом в упор.</p> <p>5.2.3. Выполнять подъемы переворотом в упор.</p> <p>5.2.4. Выполнять опорный прыжок через козла высота 110 см (д)115 см (м).</p> <p>5.2.5. Выполнять акробатические упражнения (мальчики и девочки)</p> <p>5.2.6. Выполнять подтягивание в висе (м), поднимание туловища из положения, лежа на спине (д).</p>
--	---	---	---	--

	<p>туловища из положения, лежа на спине (д).</p> <p>5.2.7. Уметь взаимодействовать в группе</p> <p>5.3.1. Уметь подбирать и выполнять простейшие подвижные игры и упражнения с элементами гимнастики в домашних условиях.</p>	<p>(м), поднимание туловища из положения, лежа на спине (д).</p> <p>5.2.7. Уметь взаимодействовать в группе</p> <p>5.3.1. Уметь подбирать и выполнять простейшие подвижные игры и упражнения с элементами гимнастики в домашних условиях.</p>	<p>подтягивание в висе (м), поднимание туловища из положения, лежа на спине (д).</p> <p>5.2.7. Уметь взаимодействовать в группе</p> <p>5.3.1. Уметь подбирать и выполнять подвижные игры и упражнения с элементами гимнастики в домашних условиях</p>	<p>5.2.6. Выполнять подтягивание в висе (м), поднимание туловища из положения, лежа на спине (д).</p> <p>5.2.7. Уметь взаимодействовать в группе</p> <p>5.3.1. Уметь организовывать и выполнять подвижные игры и упражнения с элементами гимнастики в домашних условиях с различным контингентом.</p>	<p>5.2.7. Уметь взаимодействовать в группе</p> <p>5.3.1. Уметь организовывать и выполнять подвижные игры и упражнения с элементами гимнастики в домашних условиях с различным контингентом.</p>
--	---	---	---	---	---

Оценивание индивидуальных надпредметных и предметных компетенций учащихся 5, 6, 7, 8, 9 классов по предмету «Физическая культура».

№ п/п	Содержательные линии	Оцениваемые результаты и критерии их оценивания	Система отметок	Четверть			
				I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6	7	8

I		Текущее оценивание					
		Информационная компетентность.					
	Основы знаний	5 класс. Знает вредные привычки и их влияние на здоровье, знает терминологию предмета, описывает упр. для осанки.	«отлично»	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.			
		Неточно формулирует влияние вредных привычек на здоровье, не может точно описать упражнение, малый набор упр. для осанки.	«хорошо»				
		Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ.	«удовлетворительно»				
		Не отвечает на заданные вопросы.	«неудовлетворительно»				
		6 класс. Знает назначение разминки, составляет комплекс упражнений для разминки, знает простейшие правила изучаемых игр.	«отлично»	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.			
		Затрудняется в подборе средств разминки, неточно формулирует правила игры.	«хорошо»				
		Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ.	«удовлетворительно»				
		Не отвечает на заданные вопросы	«неудовлетворительно»				
		7 класс. Знает способы страховки, знает технику безопасности на уроке ФК, знает историю зарождения Олимпийских игр (ОИ).	«отлично»	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.			

	Неточно знает способы страховки на отдельном снаряде, не знает точных дат ОИ., не знает всех факторов ЗОЖ.	«хорошо»	
	Без наводящих вопросов не может сформулировать ответ.	«удовлетворительно»	
	Не отвечает на заданные вопросы	«неудовлетворительно»	
	8 класс. Знает методы самоконтроля за физической нагрузкой, знает приёмы доврачебной помощи пострадавшему, владеет информацией об ОИ.	«отлично»	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.
	Знает не все методы самоконтроля за физ. нагрузкой, знает не все изученные приёмы доврачебной помощи, допускает неточности в информации о ОИ.	«хорошо»	
	Затрудняется отвечать без наводящих вопросов.	«удовлетворительно»	
	Не может ответить на заданные вопросы	«неудовлетворительно»	
	9 класс. Знает правила личной гигиены и режим труда и отдыха, правила поведения в ЧС. историю современных ОИ., олимпийцев КР.	«отлично»	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.
	Допускает незначительные неточности при изложении выше изложенных тем.	«хорошо»	
	Затрудняется отвечать без наводящих вопросов.	«удовлетворительно»	
	Не знает ответов на задаваемые вопросы	«неудовлетворительно»	
Социально-коммуникативная компетентность.			

1	Баскетбол: Бросок мяча в кольцо	Умение выполнять штрафные броски на точность попадания: 5 кл - 2,5 м – 3м.. от кольца 6кл- 3.5-4м., 7кл - 4.5-5м., 8кл -5-5.5м., 9кл - 6м.	“отл.”-5 бросков, из них 3 попадания. “хор”- 5 бросков, из них 3 попадания. удовл.”- 5 бросков, из них 1 попадание.	1			
	Ведение мяча (5,6,7,8,9 классы).	Правильно выполняет ведение мяча с изменением высоты отскока, направления, скорости передвижения.	“Отлично”	1			
		Недостаточно хорошо контролирует мяч при ведении на скорость.	“Хорошо”				
Испытывает затруднения в ведении мяча.		“Удовлетворительно”					
2	Волейбол: Нижняя прямая подача.	Умение выполнять нижнюю подачу через сетку с расстояния: 5кл- 3.5м., 6кл-4.5м., 7кл-5.5м., 8кл 6.5-7м., 9кл 8-9м.	“отл.”-5 подач из них 3 через сетку. “хор”- 5 подач из них 3 через сетку. “удовл.”- 5 подач из них 3 через сетку.		1		
	Передача мяча через сетку	Умение выполнять передачу мяча в парах через сетку (высота сетки зависит от класса).	“отл.”-10 передач. “хор”- 8 передач. “удовл.”- 6 передач.		1		
3	Лёгкая атлетика:	Правильно описывает и показывает положения бегуна при выполнении					

	Старт бегуна (5,6,7,8,9 классы)	«высокого и низкого» старта.	“Отлично”	1			1
		Неточно выполняет и описывает один из элементов старта.	“Хорошо”				
		Затрудняется описывать и выполнять некоторые элементы старта.	“Удовлетворительно”				
4	Гимнастика: Кувырок вперёд и назад в группировке: способы кувырка зависят от класса (см. раздел 2.5).	Правильно выполняет и описывает технику кувырка.	“Отлично”	1			
		Кувырок выполняется с нарушениями группировки, ошибается при описании техники кувырка.	“Хорошо”				
		Испытывает затруднение при выполнении кувырка, не может описать технику выполнения кувырка.	“Удовлетворительно”				
	Опорный прыжок через «козла» в ширину: высота и способ прыжка изменяются в зависимости от класса (см. раздел 2.5).	Правильно выполняет и описывает элементы техники прыжка.	“Отлично”	1			
		Неправильно выполняет один из элементов техники прыжка, но перепрыгивает “козла”.	“Хорошо”				
		Испытывает затруднения в выполнении перехода через снаряд.	“удовлетворительно”				
	Коммуникативная компетентность						
		5, 6, 7, 8, 9 классы. Умеет общаться с другими людьми, слушает с терпимостью мнение других учащихся о технике выполняемого упражнения., уважает мнение других по отношению к	“Отлично”	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.			

		<p>происходящим событиям, проявляет энтузиазм, учится у более подготовленного, проявляет готовность учиться у своего учителя, понимает, что не всегда прав и понимает свою ошибку, определяет, что принимать, а что нет, когда критикуют его работу. Соблюдает спортивную этику.</p>				
		В основном выполняются все требования, но не полностью.	“Хорошо”			
		Не воспринимает замечаний по своей работе.	“Удовлетворительно”			
		Не терпит критики, нет авторитетов, Я всегда прав.	“Неудовлетворительно”			
II		Промежуточное оценивание				
1.	Бег на 60м (М. и Д).	Умение выполнять упражнения на скорость и выполнить норматив в беге.	См. нормативы физической подготовленности учащихся 5-9 классов.	1		1
2.	Челночный бег 4×9м. (М и Д).	Умение выполнять упражнения на ловкость и выполнить норматив в беге.	См. нормативы физической подготовленности учащихся 5-9 классов.		1	
3.	Прыжок в длину с места (М. и Д.).	Умение выполнять скоростно-силовые упражнения и выполнить норматив в прыжке в длину с места..	См. нормативы физической подготовленности учащихся 5-9 классов.	1		1
4.	Подтягивание на	Умение выполнять силовые упражнения	См. нормативы	1		1

	перекладине (М)	и выполнить норматив в подтягивании.	физической подготовленности учащихся 5-9 классов.				
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д)	Умение выполнять силовые упражнения и выполнить норматив в поднимании туловища.	См. нормативы физической подготовленности учащихся 5-9 классов.	1			1
6.	Бег на 1500м. (М. и Д.).	Умение выполнять упражнения на выносливость, выбирать темп и технику бега в зависимости от рельефа местности. Выполнить норматив в беге.	См. нормативы физической подготовленности учащихся 5-9 классов.	1			1
Ш		Итоговое оценивание					
	Оценка физического развития учащихся	Выполнение учебных нормативов на оценку: бег на 60м. (М. и Д), прыжок в длину с места (М. и Д), подтягивание на перекладине (М), поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д)	См. нормативы физической подготовленности учащихся 5-9 классов	1			1
	Сдача зачёта по физической культуре-9 класс.	Выполнение учебных нормативов на оценку: бег на 60 и 1500м.(М.иД), подтягивание на перекладине (М), поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д)	См. нормативы физической подготовленности учащихся 9 классов				1
	Компетенции в саморазвитии, самоорганизации и умения решать свои проблемы.						
		5, 6, 7, 8, 9 классы. Умеет отстаивать свою точку зрения, понимает что нужно проявлять усердие для достижения качественного результата, понимает ценность здорового образа жизни,	“Отлично”	В КАЖДОЙ ЧЕТВЕРТИ.			

		владеет навыками самоконтроля, создает личное портфолио. Понимает, что организованность помогает добиться хорошего результата, понимает, что чтобы добиться высокого результата надо начинать с простого, осознаёт важность эффективного использования времени и ресурсов, понимает важность многократного повторения простых движений для достижения высокого конечного результата.	
		Придерживается требований, но не всегда.	“Хорошо”
		Часть требований не соблюдает	“Удовлетворительно”
		Считает что всё само-собой образуется	“Неудовлетворительно”

3.3. Нормативы физической подготовленности учащихся 5 - 9 классов, проживающих в условиях предгорья (п /г), среднегорья (с/г) и высокогорья (в/г)

№ п.п.	Контрольные упражнения	Класс	Регионы	Мальчики			Девочки		
				Оценки					
1	2	3	4	5	4	3	5	4	3
				5	6	7	8	9	10
1.	Бег 60 м/сек.	5	п/г	11.0	11.5	12.0	11.6	12.0	12.6
			с/г	11.2	11.5	12.3	12.0	12.4	12.8
			в/г	11.2	11.7	12.6	11.6	12.6	13.0
		6	п/г	10.5	10.9	11.8	10.7	11.2	11.8
			с/г	10.7	11.1	12.0	11.3	11.8	12.4
			в/г	10.9	11.3	12.3	11.5	12.0	12.6

		7	п/Г	10.2	10.5	11.5	10.6	11.2	11.6
			с/Г	10.5	10.7	11.7	11.0	11.6	11.9
			в/Г	10.6	10.9	12.0	11.6	11.8	12.2
		8	п/Г	9.8	10.3	11.3	10.3	11.0	11.5
			с/Г	9,9	10.4	11.5	10.7	11.3	11.7
			в/Г	9,9	10.5	11.7	10.9	11.5	12.0
		9	п/Г	9.5	10.1	10.9	10.2	10.9	11.2
			с/Г	9.8	10.3	11.2	10.6	11.0	11.7
			в/Г	9.8	10,6	11.5	10.7	11.1	11.9
2.	Челночный бег 4x9 м.	5	п/Г	11.0	11.5	11,8	11.6	12.0	13.0
			с/Г	11.1	11.7	12.0	11.8	12,7	13.3
			в/Г	11.1	11.9	12.0	11.8	12.9	13.3
		6	п/Г	10.8	11.2	11.5	11.3	11.8	12.2
			с/Г	10.8	11,4	11.8	11.6	12.0	12.3
			в/Г	10.8	11,4	12.0	11.6	12.0	12.5
		7	п/Г	10.0	10,6	11.3	10,4	11.6	12.0
			с/Г	10,4	10.7	11.6	10.8	11.6	12.0
			в/Г	10,6	10.7	11.6	10.8	11.6	12.3
		8	п/Г	9.5	10.2	10.9	10.6	11.0	11.8
			с/Г	10,2	10.9	11.0	10.6	11.2	12.1
			в/Г	10,5	11.1	11.4	10.8	11.3	12.2
		9	п/Г	9,1	9.9	10.7	10.4	10.8	11.4
			с/Г	10,0	10,8	11,0	10.5	10.8	11.5
			в/Г	10,3	10,9	11,0	10.6	11,0	12.0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	п/Г	165	155	135	155	140	130

			с/Г	160	150	135	155	140	130
			в/Г	160	150	135	155	140	130
		6	п/Г	170	160	145	160	155	135
			с/Г	165	160	145	160	155	135
			в/Г	165	160	145	160	155	135
		7	п/Г	180	175	150	170	160	140
			с/Г	180	175	150	170	160	140
			в/Г	180	175	150	170	160	140
		8	п/Г	190	180	160	175	170	145
			с/Г	185	175	155	175	170	145
			в/Г	185	175	155	175	170	145
		9	п/Г	200	185	170	180	165	150
			с/Г	200	185	170	180	165	150
			в/Г	200	185	170	180	165	150
4.	Подтягивание на перекладине кол-во раз (мальчики)	5	п/Г	3	2	1	30	26	20
			с/Г	3	2	1	29	21	15
			в/Г	3	2	1	23	16	11
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине количество раз (девочки)	6	п/Г	4	3	2	32	28	23
			с/Г	4	3	2	30	23	15
			в/Г	4	3	2	24	18	12
		7	п/Г	5	4	3	35	31	25
			с/Г	5	4	3	30	23	15
			в/Г	5	4	3	26	19	12
		8	п/Г	6	5	4	37	33	28
			с/Г	6	5	4	33	24	18
			в/Г	6	5	4	27	19	14

		9	п/Г	8	6	5	38	34	30
			с/Г	8	6	5	36	26	19
			в/Г	8	6	5	27	21	16

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Бег на 1500 м., мин/сек	5	п/Г	8.25	8.41	9.30	9.19	10.23	11.30
			с/Г	8.33	8.43	9.40	9.25	10.35	11,40
			в/Г	8.43	9.04	9.32	9.35	10.42	11.45
		6	п/Г	7.50	8.36	9.20	9.10	9.35	10,37
			с/Г	7.55	8.30	9.35	9.25	9.48	10.42
			в/Г	8.12	9.10	9.45	9.30	9.58	10.48
		7	п/Г	7.35	8.27	9.00	8.27	9.20	10.15
			с/Г	7.40	8.35	9.06	8,43	9.33	10.20
			в/Г	7.50	8.45	9.15	8.56	9.45	10.20
		8	п/Г	7.10	7.38	8.36	8,13	9,05	10.00
			с/Г	7.25	7.43	8.40	8,32	9.10	10.00
			в/Г	7.35	7.50	8.50	8,43	9.24	10.10
		9	п/Г	6.57	7.20	8.25	8,20	8.56	9.40
			с/Г	7.00	7.30	8.38	8.25	9.20	9.45
			в/Г	7.10	7.37	8.42	8,39	9.30	9.53