

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МКОУ Краснополковская ОШ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Рукавишникова М.А.  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

---

Серова Н.П.  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

---

Малин А.Г.  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3236271)

**учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 7 класса**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/16 –з от 28.06.2016 г.) с учетом программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, В. И. Виленский 4-е издание, М.: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Автор/ авторский коллектив	Название учебника	класс	Издатель учебника	Год издания
В. И. Лях, В. И. Виленский	Физическая культура 5-7 класс	7	Просвещение	2017

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и 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»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов,

включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- 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 и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты**

*Ученик 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.

### ***Ученик 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**

#### ***Ученик научится:***

- \* 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 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.

#### ***Ученик 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**

#### ***Ученик 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, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- \* 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.

**Ученик 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.

**2. Демонстрировать.**

**Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.0	7.30	8.00	8.30
Координаци-онные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

**Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общездоровьесберегающая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Тематическое планирование

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	20	10	10
Баскетбол	14	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	20	3	4
Волейбол	18	1	0
Лыжная подготовка	24	2	1
Футбол	3	1	0
Итого:	99	19	15

### Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	план	факт		
			<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>
1.			Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2.			Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3.			Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
4.			Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег	1
5.			Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
6.			Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов	1
7.			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
8.			Прыжок в длину на результат	1
9.			Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1
10.			Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	1

		<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>14</b>
11.		Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
12.		Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек	1
13.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1
14.		Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
15.		Личная защита. Учебная игра.	1
16.		Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра	1
17.		Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
18.		Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
19.		Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1
20.		Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
21.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
22.		Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
23.		Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
24.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
		<b>Гимнастика.</b>	<b>20</b>
25.		Т.Б. при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
26.		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
27.		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
28.		Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
29.		Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой	1
30.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
31.		Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
32.		Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
33.		Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
34.		Опорный прыжок. Эстафеты.	1
35.		Оценка техники опорного прыжка.	1
36.		Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
37.		Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
38.		Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
39.		Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	1
40.		Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1
41.		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1

42.		Кувырок назад в полушагах. ОРУ с предметами.	1
43.		Кувырок назад в полушагах. ОРУ с предметами.	1
44.		Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>
45.		Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1
46.		Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками.	1
47.		Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками.	1
48.		Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.	1
49.		Попеременный четырехшажный ход.	1
50.		Попеременный четырехшажный ход.	1
51.		Одновременный одношажный ход.	1
52.		Одновременный одношажный ход.	1
53.		Одновременный бесшажный ход.	1
54.		Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе.	1
55.		Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1
56.		Одновременный одношажный коньковый ход.	1
57.		Совершенствование одновременного одношажного конькового хода.	1
58.		Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе.	1
59.		Прохождение дистанций 4 км.	1
60.		Прохождение дистанций 4 км.	1
61.		Прохождение дистанции 5 км.	1
62.		Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .	1
63.		Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах .	1
64.		Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	1
65.		Подвижные игры на свежем воздухе.	1
66.		Подвижные игры на свежем воздухе.	1
67.		Лыжная эстафета.	1
68.		Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.	1
		<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>18</b>
69.		Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
70.		Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
71.		Прием и передача мяча	1
72.		Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
73.		Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
74.		Нижняя подача мяча	1
75.		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1

76.		Развитие координационных способностей	1
77.		Тактика игры	1
78.		Стойки и передвижения игрока.	1
79.		Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
80.		Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
81.		Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
82.		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
83.		Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
84.		Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	1
85.		Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
86.		Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1
		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>13</b>
87.		Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1
88.		Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
89.		Спринтерский бег. Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60 м.	1
90.		Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1
91.		Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1
92.		Челночный бег 3х10.	1
93.		Бег на результат 60м.	1
94.		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	1
95.		Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов	1
96.		Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов	1
97.		Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
98.		Тестирование – бег (1000м)	1
99.		Бег 2км девочки, 3 км юноши.	1
		<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>3</b>
100.		Футбол. Учебная игра.	1
101.		Футбол. Учебная игра.	1
102.		Футбол. Учебная игра.	1

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.**

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим* физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

## IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей



физической подготовленности за определённый период времени	прироста	приросту	физической подготовленности
--	----------	----------	-----------------------------

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят

			в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Программа по Физической культуре. 5 — 9 класс	1	«Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, В. И. Виленский; 4-е издание М.: Просвещение, 2014г.
1.3	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 — 9 классы (серия «Текущий контроль»).	1	Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.6	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	1	В составе библиотечного фонда
2	<b>Спортивный инвентарь</b>		
2.1	Эстафетные палочки	2	
2.2	Теннисные мячи	30	
2.3	Набивные мячи 1 кг	10	
2.4	Конусы	10	
2.5	Гимнастические обручи	30	
2.6	Гимнастические палки	30	
2.7	Гимнастические скакалки	30	
2.8	Туристические коврики	20	
2.9	Гимнастические маты	20	
2.10	Гимнастический мостик	1	
2.11	Гимнастический конь	1	
2.12	Гимнастическое бревно	1	
2.13	Гимнастическая перекладина	1	
2.14	Гимнастические стенки	10	
2.15	Навесная перекладина	1	
2.16	Канат	1	
2.17	Скамейки гимнастические	2	
2.18	Футбольные мячи	3	
2.19	Футбольные ворота	2	
2.20	Баскетбольные мячи	15	

2.21	Кольца баскетбольные	2	
2.22	Волейбольные мячи	15	
2.23	Сетка волейбольная	1	
3	<b>Спортивные площадки</b>		
3.1	Футбольное поле	1	
3.2	Волейбольные площадки	2	
3.3	Баскетбольная площадка	2	
	Спортивный городок	2	
4	<b>Контрольно-измерительный инвентарь</b>		
4.1	Секундомер	1	

*Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).*