

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петровская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

МО естественно  
математического цикла



Л.И.Тицкая

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



А.В.Гончарова

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
Петровской СОШ



Е.Н.Шумская

Приказ №97 от «29» 08  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основного общего образования

7-8 класс

Количество часов: 7 класс – 96 ч

8класс – 96 ч

Учитель - Гончарова Анастасия Владимировна

2023-2024 учебный год

Программа разработана на основе ФГОС ООО, авторской программы по физической культуре для обучающихся 5-11 классов, автор А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение»

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, программа составлена на основе авторской программы по физической культуре для обучающихся 5-11 классов, автор А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение». Учебника по физической культуре 7-8 классов автор А.П. Матвеев 2016г учебного плана МБОУ Петровской СОШ на 2023-24уч.год.

### Р.2 Общая характеристика учебных курсов, предметов, дисциплин.

*Целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:
  - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
  - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся
  - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Отличительные особенности рабочей учебной программы по сравнению с примерной программой, в том, что из-за отсутствия материально-спортивной базы по лыжной подготовке и плаванию в программу включён раздел кроссовая подготовка.

### **Р.3 Место учебного предмета, курса, дисциплины.**

Данная программа рассчитана на 96 часов (3 часа в неделю, 34 учебных недель), разработана в соответствии с авторской программой по физической культуре 5-11 классов автор А.П. Матвеев М. Просвещение. Последовательность изучения тем соответствует авторской программе.

### **Р.4 Содержание учебного предмета, курса. 7 класс**

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III), «Упражнения физкультурно – этнической направленности».

7класс

#### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного

вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

**Упражнения общей физической подготовки.**

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

**Упражнения общей физической подготовки.**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди;

перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

### **Упражнения специальной физической и технической подготовки.**

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

### Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам

### Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

### Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Способных самостоятельно организовать занятия физкультурной деятельностью и свой досуг. Благодаря физической культуре воспитывать такие качества, как: уверенность, активность, открытость, взаимоуважение.

### **Р.5Тематическое планирование.7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Сроки проведения	Всего часов	В том числе на:		
				Уроки	Контрольные работы	Практические работы
1.	Лёгкая атлетика	С 01.09..по22.09.23г	7	5	1.Тест-08.09.,	2. 12.09.- зачет
2.	Кроссовая подготовка	С27.09. по 18.10.23г	7	6		1.Зачёт 17.10.23г.
3	Гимнастика	С 20.10 по 06.12.23г.	12	10		2 . Зачёт-14.11.;
	Спортивные игры:					
4	Волейбол	С 08.12.23 –по 24.01.23 г.	12	9	1. Тестовая работа-22.12.23г;	2.29.12.23.;15.01.23г.-зачёт.
5	Баскетбол	С 26.01. по 05.04.23 г.	18	16		2.Зачёт-06.02.;11.03.23г.

6	Лёгкая атлетика	С 11.04 по 25.04.23	5	4	26.04 - к.р	16.04.-зачёт
7	Футбол	С 27.04 по 30.05 23	9	8		13.05.- зачёт

### Р.6 Тематическое планирование. 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Сроки проведения	Всего часов	В том числе на:		
				Уроки	Контрольные работы	Практические работы
1.	Лёгкая атлетика	С 04.09. по 25.09.23г	7	4		
2.	Кроссовая подготовка	С 26.09. по 17.10.23г	7	6		зачёт-11.09., 10.10.23
3.	Гимнастика	С 20.10. по 01.12.23г	11	8		Зачёт – 13.11., 21.11; 01.12.23г
4.	Спортивные игры:					
	Волейбол.	С 05.12. по 02.02.23г	14	11		зачёт – 16.01
	Баскетбол.	С 06.02. по 19.03.23г.	18	16		зачёт 04.03.,
5.	Кроссовая подготовка	С 01.04. по 26.05.23г.	7	5	Итоговая к/р- 13.05.23г.	
6.	Лёгкая атлетика	03.05.23г.по 24.05.23г	1	1		Зачёт 21.05.23г

Тема проектов:



7 класс	8 класс
Здоровый образ жизни.	1.Олимпийские игры.
Спорт-это здоровье.	2.Спорт-это здоровье.
Олимпийские игры.	3.История развития футбола.
Физическая культура -здоровые дети.	4.Волейбол –путь к успеху

### Р.7 Календарно-тематическое планирование.7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов на изучение	Дата	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м).	1	04.09.	
2.	ТБ. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест)	1	05.09.	
3.	ТБ. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения	1	08.09.	
4.	ТБ. Прыжки в длину . Метание мяча на дальность.	1	11.09.	
5.	ТБ. Зачет. Бег 60 м	1	12.09.	
6.	ТБ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность	1	15.09.	
7.	ТБ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность на результат.	1	18.09.	
8.	ТБ. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий .	1	19.09.	
9.	ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	22.09.	
10.	ТБ. Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий	1	25.09.	
11	ТБ. Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий.	1	26.09.	
12.	ТБ. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий.	1	29.09.	
13.	ТБ. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	2.10.	
14.	ТБ. Зачет. Бег 1000метров(промежуточный контроль за 1 четверть).	1	3.10.	
15.	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации	1	6.10.	
16.	ТБ. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно	1	9.10.	

17.	ТБ. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	1	10.10.	
18	ТБ. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Повторение	1	13.10	
19.	ТБ. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами	1	16.10.	
20.	ТБ. Зачет по акробатике	1	17.10.	
21.	ТБ. Акробатика, строевые упражнения	1	20.10.	
22.	ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев	1	23.10.	
23.	ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	1	24.10.	
24.	ТБ. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами Ю.	1	27.10.	
25	ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	07.11	
26.	ТБ. Опорный прыжок «ноги врозь» через козла.	1	10.11.	
27.	ТБ Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие скоростно-силовых способностей	1	13.11	
28.	ТБ. Зачет. Опорный прыжок – «ноги врозь» (техника выполнения)	1	14.11	
29.	ТБ. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	1	17.11.	
30.	ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	20.11	

	.			
31.	ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча	1	21.11	
32.	ТБ. Комбинации из элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя в парах и над собой.	1	24.11	
33.	ТБ. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча Тестовая работа.	1	27.11	
34.	ТБ. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	28.11	
35.	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты	1	1.12	
36	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	4.12	
37.	ТБ. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	5.12	
38	ТБ. Передача мяча	1	8.12	
39.	ТБ. Передача мяча сверху в парах	1	11.12	
40.	ТБ. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах.	1	12.12	
41.	ТБ. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя подача мяча-зачёт.	1	15.12.	
42	ТБ.Нижняя подача мяча-зачёт	1	18.12	
43.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1	19.12	
44.	ТБ.Тактика свободного нападения	1	22.12	
45.	ТБ. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	25.12.	
46.	. ТБ Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	1	26.12.	

47.	ТБ. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.Зачёт	1	29.12.	
48.	ТБ. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	09.01.	
49	ТБ.Передача мяча двумя руками от груди.	1	12.01	
50.	ТБ. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.Зачёт	1	15.01.	
51.	ТБ. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	16.01	
52	ТБ. Передача мяча двумя руками от груди в парах	1	19.01	
53.	ТБ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении	1	22.01	
54.	ТБ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1	23.01	
55.	ТБ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	26.01	
56	ТБ. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1	29.01	
57.	ТБ. Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками.	1	30.01	
58.	ТБ. Перемещение приставными шагами боком.	1	02.02	
59.	ТБ. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками.	1	05.02	
60.	ТБ. Ловля и передача мяча одной от плеча в парах с продвижением вперёд. Зачёт.(промежуточный контроль).	1	06.02	
61.	ТБ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. Ловля и передача мяча.	1	09.02.	
62.	ТБ. Ведение на месте,передача мяча.	1	12.02	
63.	ТБ. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	13.02	
64.	. ТБ. Развитие выносливости. Подвижные игры по выбору.	1	16.02	
65.	ТБ. Ловля и передача мяча от груди в парах с продвижением вперёд.	1	19.02	

66.	ТБ. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	20.02	
67.	ТБ.Вырывание и выбивание мяча.	1	26.02	
68.	ТБ. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	27.02	
69.	ТБ. Развитие выносливости .	1	4.03	
70.	ТБ. Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	1	5.03	
71.	ТБ по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега. Зачёт.	1	11.03	
72.	ТБ. Метание мяча с разбега.	1	12.03	
73.	ТБ Прыжки в высоту, метание мяча.	1	15.03	
74.	ТБ. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега.	1	18.03.	
75.	ТБ. Метание мяча на дальность (промежуточный контроль за 4 четверть).		19.03	
76.	ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (оценка техники).	1	1.04	
77.	ТБ. Метание мяча на результат.	1	2.04	
78.	ТБ Прыжки в высоту, метание мяча.	1	5.04	
79.	ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	8.04	
80.	ТБ. Ведение мяча по прямой	1	9.04	
81.	ТБ. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	12.04	
82.	ТБ. Удары по воротам.	1	15.04	
83.	ТБ. Удары по воротам. Зачёт.		16.04	
84.	ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча.	1	19.04	
85.	ТБ.Комбинации из освоенных элементов: удар мяча.	1	22.04	
86.	ТБ.Комбинации из освоенных элементов:прием мяча, остановка	1	23.04	
87.	ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.	1	26.04	
88.	ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка. Повторение	1	3.05	
89.	Т.Б.Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние	1	6.05	
90.	Т.Б.Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	7.05	
91.	ТБ. Удары по воротам. Зачёт.	1	13.05	
92.	ТБ. Ведение мяча по прямой	1	14.05	
93.	ТБ. Передача мяча.	1	17.05	
94.	ТБ. Игра по упрощенным правилам мини футбол	1	20.05	

95.	ТБ. Выбивание мяча.	1	21.05	
96.	ТБ. Игра по упрощенным правилам мини футбол	1	24.05	

## **Р.8 Календарно-тематическое планирование 8класс**

№	Тема урока	Кол-во часов на изучение	Дата проведения урока	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м).	1	4.09.	

2.	ТБ. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м.	1	5.09.	
3.	ТБ. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения	1	8.09.	
4.	ТБ. Зачет. Бег 60 м.	1	11.09.	
5.	ТБ. Прыжки в длину . Метание мяча на дальность	1	12.09.	
6.	ТБ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность	1	15.09.	
7.	ТБ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность на результат.	1	18.09.	
8.	ТБ. Равномерный бег до 10 минут.	1	19.09.	
9.	ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	22.09.	
10.	ТБ.Бег в гору. Преодоление препятствий .	1	25.09.	
11.	ТБ.Прыжок в длину с места (тест)	1	26.09.	
12.	ТБ. Прыжки в длину.	1	29.09.	
13.	ТБ. Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий	1	2.10.	
14.	ТБ. Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору.	1	3.10.	
15.	ТБ. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий.	1	6.10.	
16.	ТБ. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин.	1	9.10.	
17.	ТБ.Зачет.Бег1000метров(промежуточный контроль за 1 четверть).	1	10.10.	
18.	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад. Мост поворот.	1	13.10.	
19.	ТБ. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1	16.10.	
20.	ТБ. Два кувырка вперед слитно.	1	17.10.	
21.	ТБ.Мост из положения стоя с помощью.	1	20.10	
22.	ТБ.Равномерный бег 15 минут.	1	23.10	
23.	ТБ. Строевой шаг.	1	24.10	
24.	ТБ. Подтягивание.	1	27.10	
25.	ТБ. Кувырок назад и вперед.	1	07.11.	
26.	ТБ. Кувырок назад в полушпагат. Передвижение с грузом на плечах.	1	10.11.	
27.	ТБ. Акробатическая комбинация - зачёт. Расхождение вдвоем на скамейке.Акция : «Спорт как альтернатива пагубным привычкам».	1	13.11.	
28.	ТБ. Подъем переворотом в упор.	1	14.11.	

29.	ТБ. Подъем переворотом.	1	17.11.	
30.	ТБ. Подтягивание. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	20.11.	
31.	ТБ. Подтягивание .Зачёт.	1	21.11.	
32.	ТБ.Опорный прыжок – ноги врозь.	1	24.11	
33.	ТБ.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.11	
34.	ТБ.Упражнения в равновесии.	1	28.11	
35.	ТБ. Опорный прыжок – ноги врозь (техника выполнения)- зачёт .	1	1.12.	
36.	Волейбол инструктаж по ТБ. Передача над собой.	1	4.12.	
37.	ТБ. Передача над собой .Нижняя подача. Т/работа.	1	5.12	
38.	ТБ. Передача над собой.		8.12	
39.	ТБ. Верхняя передача. Нижняя подача.	1	11.12.	
40.	ТБ. Верхняя передача .Нижняя подача.	1	12.12.	
41.	ТБ. Передача над собой в колоннах- зачёт (промежуточный контроль за 2 четверть).	1	15.12.	
42.	ТБ. подача мяча.	1	18.12	
43.	ТБ. Прямой нападающий удар	1	19.12.	
44.	ТБ. Прямой удар.	1	22.12.	
45.	ТБ. Передача над собой.	1	25.12	
46.	ТБ. Тактика свободного нападения	1	26.12	
47.	ТБ. Блокирование подачи.	1	29.12	
48.	ТБ. Передача в тройках . подача.	1	9.01.	
49.	ТБ. Нижняя прямая подача.	1	12.01.	
50.	ТБ. Нападающий удар в тройках.	1	15.01.	
51.	ТБ. Нападающий удар в тройках. Зачёт.	1	16.01	
52.	ТБ. Нападающий удар.	1	19.01	
53.	ТБ. подача мяча.	1	22.01	



54.	ТБ.Броски мяча двумя руками.	1	23.01	
55.	ТБ. Бросок мяча одной рукой.	1	26.01	
56.	ТБ. Личная защита.	1	29.01	
57.	ТБ. Тактика свободного нападения.	1	30.01	
58.	ТБ. Игра мяча от сетки. Блокирование.	1	2.02.	
59.	ТБ. Ведение мяча с сопротивлением .	1	5.02.	
60.	ТБ. Блокирование мяча.	1	6.02	
61.	ТБ. Передачи мяча разными способами.	1	9.02	
62.	ТБ. Ведение мяча с сопротивлением.	1	12.02	
63.	ТБ. Бросок одной рукой от плеча.	1	13.02	
64.	ТБ. Бросок одной рукой.	1	16.02.	
65.	ТБ. Передачи мяча в движении .	1	19.02.	
66.	ТБ. Передачи мяча разными способами.	1	20.02.	
67.	ТБ. Личная защита.	1	26.02	
68.	ТБ.Штрафной бросок мяча.	1	27.02	
69.	ТБ. Промежуточный контроль за 3 четверть. Зачёт.	1	4.03.	
70.	ТБ. Бросок одной рукой.	1	5.03	
71.	ТБ. Бросок одной рукой. Игровые задания.	1	11.03.	
72.	ТБ. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.	1	12.03.	
73.	ТБ. Передачи мяча разными способами. .	1	15.03.	

74.	ТБ. Передачи мяча в движении.	1	18.03.	
75.	ТБ. Ведение мяча с сопротивлением	1	19.03.	
76.	ТБ. Бросок одной рукой от плеча.	1	1.04.	
77.	ТБ. Передачи мяча.	1	2.04	
78.	ТБ.Преодоление горизонтальных препятствий	1	5.04	
79.	ТБ.Бросок одной рукой.	1	8.04	
80.	ТБ. Штрафной бросок.	1	9.04.	
81 .	ТБ. Бросок одной рукой. Игровые задания.	1	12.04.	
82.	ТБ. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.	1	15.04.	
83.	ТБ. Передачи мяча разными способами	1	16.04.	
84.	ТБ. Бег 15 минут.	1	19.04.	
85.	ТБ. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1	22.04.	
86.	ТБ.Специальные беговые упражнения.	1	23.04	
87.	ТБ.Прыжки в высоту.	1	26.04	
88.	ТБ. Бег 17 минут.	1	03.05	
89.	ТБ.метание мяча.	1	6.05	
90.	ТБ. Бег 20 мин.	1	7.05	

91.	Итоговая контрольная работа.	1	13.05	
92.	ТБ. Бег 20 мин	1	14.05	
93.	ТБ. Бег 20 мин чередование бега и ходьба.	1	17.05	
94.	ТБ. Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки).	1	20.05	
95.	ТБ Бег 60 м – зачёт. Прыжки в высоту, метание мяча.	1	21.05	
96.	ТБ. Прыжки в высоту, метание мяча.	1	24.05	

### **Р.9 Учебно-методическое обеспечение**

1. Учебник «Физическая культура 8-9 класс», автор А.П. Матвеев М. –Просвещение 2018год.

2. Настольная книга здоровьесбережения. М:- УЦ Перспектива 2013 г. Авт. Е.А. Бабенкова

3. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. М:- Глобус 2015 г. Авт. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва

4. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. М:- Глобус 2015 г. Авт. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва

### **Р.8 Результаты (в рамках ФГОС общего образования-личностные, метапредметные и предметные )освоение учебного курса предмета, дисциплин(модулей) и система их оценки.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в

единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими обучающимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Критерии и нормы оценки обучающихся**

Успеваемость по предмету «Физическая культура»

определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности,

аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим: оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение; оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала; оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок; оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий; оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники; оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники; оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся.

Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы

## **Практическая часть**



Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	3,10	3,70	4,10	2,60	3,10	3,60
Прыжки в высоту	105	120	130	95	105	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	28	37	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	9	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
бег 15 мин	б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени

### Планируемые результаты

Раздел	Планируемые результаты	
	Базовый	Повышенный
Основы знаний		

<p>- <i>История физической культуры.</i></p>	<p>Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное)</p>	<p>Основные направления развития физической культуры их цели и формы организации</p>
<p>- <i>Базовые понятия физической культуры.</i></p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом</p>	<p>Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.</p>
<p>- <i>Физическая культура человека.</i></p>	<p>Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию , их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и</p>

		<p>после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы</p> <p>восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
- <i>Организация и проведение занятий физической культурой.</i>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).</p>	<p>Последовательное выполнение всех частей</p> <p>занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).</p> <p>Проведение восстановительных процедур</p> <p>во время занятий и после их окончания.</p>
- <i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i>	<p>Ведение самонаблюдения дневника</p>	<p>регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток,</p> <p>содержания домашних занятий по развитию</p>

		физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).
--	--	---

<b>Физическое совершенствование</b>		
- <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями  (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
- <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i>	Выполнение упражнений с небольшим количеством мелких ошибок и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.	Качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
- <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</i>	Демонстрация уровня физической подготовленности по видам спорта на уровне класса и школы	демонстрация уровня физической подготовленности по видам спорта на уровне районных и областных соревнований

## **Р.10 Учебно-методическое обеспечение**

1. ФГОС основного общего образования Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «29» декабря 2014 г. № 1644
2. Примерная программа по физической культуре 5-11 классы, издательство Просвещение, Москва 2015 год, автор А.П. Матвеев

3. Учебник «Физическая культура» 6-7 класс, издательство Просвещение, Москва 2017 год, автор А.П. Матвеев
4. «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» издательство Глобус, Москва 2015 год, авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва
5. «Тестовые вопросы и задания по физической культуре» издательство Глобус, Москва 2015 год, авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва

#### 7 класс

### **Р.11 Результаты (в рамках ФГОС общего образования-личностные, метапредметные и предметные )освоение учебного курса предмета, дисциплин(модулей) и система их оценки.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### ***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и

потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими обучающимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### *В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;



- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	5.3	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Класс/ предмет	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующ ие мероприятия	Дата проведения по факту

Класс/ предмет	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующ ие мероприятия	Дата проведения по факту