

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 17 от 27.05.2023 г.

Приказ № 130 от 26.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учителя Макаровой Ольги Николаевны  
по физической культуре для 8 «А» класса  
ООП ООО**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика)

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- 1.Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.12 «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Учебный план ГБОУ СОШ № 448

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 8 класса (далее - Программа) составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального ,общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по физической культуре;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7, 9, 32);
3. Учебного плана ГБОУ СОШ №448 на 2019-2020 учебный год;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Москва.: Просвещение, 2020г.

Цель и задачи физического воспитания учащихся.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  
обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;  
воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:  
реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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, которые лежат в основе планирования 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, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- 1.Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.12 «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Учебный план ГБОУ СОШ № 448 2023-2024г.г.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 часа, в 6 классе — 102 часа, в 7 классе — 102 часа, в 8 классе — 102 часа, в 9 классе — 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час

учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**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 занятия бадминтоном 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 (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами изучаемого раздела программы, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*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;
- 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 при разнообразных формах движения и передвижений;
- 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 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 и тактических действий в баскетболе и волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**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.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по физической культуре, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, 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 по бадминтону.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются 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 по бадминтону.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития Олимпийского движения, о положительном влиянии Олимпийских игр на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития легкой атлетики, волейбола и баскетбола в области физической культуры, 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, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся 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 физкультурно-спортивной 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 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 формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, баскетболу, 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 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

### **8класс**

*Естественные основы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

*Социально-психологические основы.* Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

*Культурно-исторические основы.* Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

*Спортивные игры*

*Баскетбол.*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и

прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	<b>76</b>
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
1.2	гимнастика с основами акробатики	18
	легкая атлетика	13
	кроссовая подготовка	18
	волейбол	21
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>26</b>
	баскетбол	21
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса физической культуры ученик должен:

### **Знать и понимать**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь**



- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

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, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. *Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **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, тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы

### Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, 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 выполняет 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 сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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 выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

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 физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей 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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебники и пособия для реализации программы:

М.Я. Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;  
П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 20012 год;  
В.И.Лях, А.А. Зданевич//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;  
В.И.Лях, А.А. Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;  
В.И.Лях, А.А. Зданевич//Физическая культура. Учебник. 10-11 классы//М.2012 год;  
Г.И.Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;  
В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;  
Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.20012 год;  
Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2012 год.

### Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

<http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.

<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

<http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

<http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

<http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

### **Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре**

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская  
Магнитофон  
Стенка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая  
Комплект навесного оборудования (перекладина, турники, мишени для метания, баскетбольные щиты)  
Козёл гимнастический  
Мостик гимнастический  
Канаты для лазания  
Шест для лазания  
Палки гимнастические  
Стол для игры в настольный теннис  
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис  
Шахматы (с доской)  
Шашки (с доской)  
Набор для игры в бадминтон  
Скакалки взрослые  
Скакалки длинные  
Маты гимнастические  
Кегли  
Кубики  
Ключики маленькие  
Обручи малые и большие  
Футбольные мячи  
Волейбольные мячи  
Баскетбольные мячи  
Теннисные мячи  
Набивные мячи  
Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Эстафетные палочки  
Номера нагрудные  
Флажки: разметочные

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Секундомер

Поурочный план представлен в виде следующей таблицы

№ урока	Название разделов, количество часов		Тема урока	Планируемые результаты обучения		Виды контроля за уровнем усвоенного
		Дата		Освоение предметных знаний	УУД	
1	Легкая атлетика(13 часов)		Инструктаж по технике безопасности, высокий старт, ору	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу	Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Текущий
2			Высокий старт, специальные беговые упражнения, ору, эстафеты	Бегать на короткую дистанцию	Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы;	Текущий
3			Высокий старт, специальные беговые	Бегать на короткую дистанцию		Текущий

			упражнения, ору, эстафеты			
4			Высокий старт, специальные беговые упражнения, ору, эстафеты	Ходить под счёт	Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Текущий
5			Бег на результат, ору, эстафеты	Ходить под счёт	Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Текущий
6			Прыжок в длину, специальные беговые упражнения	Ходить под счёт		Текущий

7			Прыжок в длину, специальные беговые упражнения	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Позн.	Текущий
8			Прыжок в длину, специальные беговые упражнения	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
9			Прыжок в длину, специальные беговые упражнения	правильно выполнять основные движения в метании;	Регул.	Текущий
10			Прыжок в длину, специальные беговые упражнения	правильно выполнять основные движения в метании;	Принимать и сохранять учебную задачу	Текущий
11			Бег 1000м	правильно выполнять основные движения в метании;	Коммун.	Текущий
12			Бег 1000м	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Текущий
13			Развитие выносливости			Текущий
14	Кроссовая подготовка(9		Равномерный бег 12 мин	Ходить под счёт. Бегать	Позн. уметь	Текущий



	часов)			на короткую дистанцию с ускорением	использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	
15			Равномерный бег 14 мин		Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий
16			Равномерный бег 15 мин	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Коммун.формулировать собственное мнение	Текущий
17			Равномерный бег 16 мин			Текущий
18			Равномерный бег 17 мин	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
19			Равномерный бег 17 мин		Регул.принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий
20			Равномерный бег 18 мин	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с		Текущий

				ускорением		
21			Равномерны й бег 18 мин		Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
22			Бег 2000 м	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Регул. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Текущий
23	Гимнастика(1 8 часов)		Строевой шаг, ору на месте			Текущий
24			Строевой шаг, ору на месте	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Текущий
25			Строевой шаг, ору с палкой	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий
26			Строевой шаг, ору на месте	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с	Коммун. формулиров ать собственное	Текущий

				ускорением	мнение;	
27			Сед ноги врозь, ору с палкой			Текущий
28			Вислежа, сед ноги врозь	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Позн.	Текущий
29			Прыжок ноги врозь, ору в движении, эстафеты		понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
30			Ору, перекаты, группировка	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Регул.	Текущий
31			Ору с обручем, прыжок ноги врозь, эстафеты		Принимать и сохранять учебную задачу	Текущий
32			Прыжок ноги врозь, ору в движении, эстафеты	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Коммун.	Текущий
33			Ору с обручем, прыжок ноги врозь, эстафеты		Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Текущий

34			Ору с обручем, прыжок ноги врозь, эстафеты	выполнять строевые команды		Текущий
35			Кувырки, ору с мячом, развитие координационных способностей	выполнять строевые команды	Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Текущий
36			Два кувырка, мост, ору с мячом	выполнять строевые команды	Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы;	Текущий
37			Два кувырка, мост, ору с мячом	выполнять строевые команды		Текущий
38			Два кувырка, мост, ору с мячом	выполнять строевые команды	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на	Текущий

					вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	
39			Два кувырка, мост, ору с мячом	выполнять строевые команды	Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий
40			Два кувырка, мост, ору с мячом		Коммун.формулировать собственное мнение;	Текущий
41	Спортивные игры(48 часов)		Стойки и передвижения, передача мяча сверху	выполнять строевые команды		Текущий
42			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	Научиться выполнять строевые упражнения.	Позн.	Текущий
43			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	Научиться выполнять строевые упражнения.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
44			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	Научиться выполнять строевые упражнения.	Регул.	Текущий
45			Прием мяча снизу, нижняя	Научиться выполнять строевые упражнения.	Принимать и сохранять учебную	Текущий

			прямая подача		задачу	
46			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	Научиться выполнять строевые упражнения.		Текущий
47			Передача мяча сверху, прием мяча снизу	Научиться выполнять строевые упражнения.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Текущий
48			Нижняя прямая подача, Стойки и передвижения, передача мяча сверху	Научиться выполнять строевые упражнения.	Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий
49			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	Научиться выполнять строевые упражнения.		Текущий
50			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	Научиться выполнять строевые упражнения.	Позн.	Текущий
51			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	Научиться выполнять строевые упражнения.	понимать и принимать цели, сформулированные	Текущий

					учителем;	
52			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Регул.	Текущий
53			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять учебную задачу	Текущий
54			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Коммун.	Текущий
55			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Текущий
56			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий
57			Стойки и передвижения, передача мяча сверху	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Текущий
58			Комбинации	играть в подвижные игры	Регул.принимать	Текущий

			, Стойки и передвижения, передача мяча сверху	с бегом, прыжками, метаниями	учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	
59			Комбинации, Стойки и передвижения, передача мяча сверху	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий
60			Комбинации, Стойки и передвижения, передача мяча сверху	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн.	Текущий
61			Нижняя прямая подача, стойки	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
62			Ведение в высокой стойке, передача в парах	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Регул.	Текущий
63			Стойки, ведение, прием, игра	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять учебную задачу	Текущий
64			Стойки, ведение, прием, игра	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий
65			Сочетание приемов, ведения,	играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Позн. понимание и принятие	Текущий



			остановок	метаниями	цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	
66			Сочетание приемов, ведения, остановок	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий
67			Сочетание приемов, ведения, остановок	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн.	Текущий
68			День здоровья	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
69			Стойки, ведение, броски	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Регул.	Текущий
70			Стойки, ведение, броски	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Принимать и сохранять учебную задачу	Текущий
71			Стойки, ведение, броски	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий
72			Передача мяча, ведение	играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Позн. уметь использовать наглядные модели;	Текущий

			мяча, броски	метаниями	Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	
73			Стойки, ведение мяча, Передача мяча, ведение мяча, броски	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий
74			Передача мяча, ведение мяча, броски	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		Текущий
75			Передача мяча двумя руками, ведение, броски мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Позн.	Текущий
76			Передача мяча, ведение мяча, броски	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
77			Ведение мяча, передача двумя руками, броски	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Регул.	Текущий
78			Стойки,	владеть мячом: держание,	Принимать и	Текущий

			ведение, броски, передача мяча	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	сохранять учебную задачу	
79			Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Коммун.	Текущий
80			Перехват мяча, Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Текущий
81			Развитие координационных способностей, Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		Текущий
82			Бросок, перехват мяча, Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Текущий

83			Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий
84			Передача в тройках, Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		Текущий
85			Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Позн.	Текущий
86			Нападение, бросок, перехват мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Текущий
87			Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Регул.	Текущий
88			Стойки, ведение, броски, передача мяча	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Принимать и сохранять учебную задачу	Текущий
89	Кроссовая подготовка(15		Равномерный бег 15	владеть мячом: держание, передачи на расстояние,		Текущий

	часов)		минут	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		
90			Равномерный бег 16 минут	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Текущий
91			Равномерный бег 16 минут	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Текущий
92			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		Текущий
93			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Позн.	Текущий
94			Высокий старт, бег по дистанции,	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	понимать и принимать цели, сформулированные	Текущий

			специальные беговые упражнения, ору	процессе подвижных игр;	учителем;	
95			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Регул.	Текущий
96			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Принимать и сохранять учебную задачу	Текущий
97			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		Текущий
98			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Текущий
99			Высокий старт, бег по	правильно выполнять основные движения в	Позн. понимание и принятие	Текущий

			дистанции, специальные беговые упражнения, ору	ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	
100			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Текущий
101			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Текущий
102			Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, ору	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Текущий