

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление

ГБОУ СОШ пос. Кинельский

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение учителей

Руководитель МО

Вдовина К.В.

Протокол №1

от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ахмедова С. Н.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



50ЕВ71515А041450, И.С. Зиятдинова

Приказ №300

от "31" августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2162035)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7-9 классов

на 2023–2024 учебный год

пос. Кинельский, 2023 г.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
4. Содержание курса
5. Учебно-тематический план по предмету
6. Тематическое планирование
7. Оценочные материалы
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Общая характеристика рабочей программы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 (ред. От 31.12.2015)

Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ пос. Кинельский Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (в ред. от 28.10.2016 г.), Программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура», 5–7 класс, Физическая культура Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. АО «Издательство Просвещение» 8-9 класс Физическая культура Лях В.И., АО «Издательство Просвещение» 2019 г

Рабочая программа ориентирована на использование учебников, включённых в Федеральный перечень учебников (Приказ № 345 от 28.12.2018 г. Министерства просвещения РФ).

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, действующей с 2008 года, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при 3 (трех) 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. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 7-9 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 7-9 классе отводится 102ч, из расчета 3 часа в неделю.

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (12 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

Для седьмого класса

12	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

	<p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
<p>Баскетбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>
<p>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного</p>

	<p>воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
<p>Волейбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского</p>

	<p>оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
--	--	--

Для восьмого класса

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
<p>Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
<p>Баскетбол с функциональной</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем</p>	<p>самостоятельно организовывать и</p>

<p>тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта.</p>
<p>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

	<p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Волейбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p>

	<p>оздоровительных систем физического воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
--	---	---

Для девятого класса

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
<p>Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
<p>Баскетбол с функциональной тренировкой</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения</p>

<p>й в тренажерном зале</p>	<p>физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта</p>
<p>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
<p>Волейбол с функциональной</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять</p>

<p>тренировка в тренажерном зале</p>	<p>заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта;</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

4. Содержание курса.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках,

при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал. Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 7-9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

В разделе «Лыжная подготовка» в 7-9 классе продолжается изучение и совершенствуется техника лыжных ходов. Программа позволяет последовательно решать задачи лыжной подготовки школьников на

протяжении всего обучения, формируя у учащихся целостное представление о лыжном спорте, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья. Учебный материал

включает изучение классических и коньковых способов передвижения на лыжах, элементы техники, которыми должны овладеть учащиеся. Успеваемость по лыжной подготовке определяется уровнем освоения техники передвижения, результатов выполнения контрольных нормативов, знание теоретических сведений. Следует учитывать психологические особенности подросткового возраста.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки).

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося. Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

Общее количество часов в год в 7-9 классе - 102 (3 часа в неделю)

5. Учебно -тематический план по предмету 7 класс

№	Тема курса	Количество часов	Зачет	Нормативы
1	Легкая атлетика	27	6	6
2	Гимнастика	18	4	4
3	Баскетбол	27	4	2
4	Волейбол	14	4	2
5	Лыжная подготовка	16	2	2
102 ч				

--

5. Учебно - тематический план по предмету 8 класс

№	Тема курса	Количество часов	Зачет	Нормативы
1	Легкая атлетика	27	6	6
2	Гимнастика	18	4	4
3	Баскетбол	27	4	2
4	Волейбол	14	4	2
5	Лыжная подготовка	16	2	2
102 ч				

5. Учебно - тематический план по предмету 9 класс

№	Тема курса	Количество часов	Зачет	Нормативы
1	Легкая атлетика	27	6	6
2	Гимнастика	18	4	4
3	Баскетбол	27	4	2
4	Волейбол	14	4	2
5	Лыжная подготовка	16	2	2
102 ч				

6. Тематическое планирование

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		27ч
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л\а	1
2	Освоение стартов на короткой, средней и длинной дистанции	1
3		Инструктаж по технике безопасности на уроках игры баскетбол
4	Техника метания малого мяча	1
5	Техника метания малого мяча на дальность	1
6	Правила игры в баскетбол	1
7	Прыжки в \д с места	1
8	Тестирование челночный бег 3x10 м	1
9	Баскетбол. Эстафеты с мячом.	1
10	Техника бега на средние дистанции	1
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
12	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча	1
13	Развитие выносливости. Бег до 15 минут.	1
14	Эстафеты с элементами прыжков	
15	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча на месте и шагом	1
16	Бег с ускорением из различных исходных положений	1
17	Тестирование бега на 60 метров	1
18	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча в беге	1
19	Бег с изменением направления движения	1
20	Освоение организаторских способностей. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1

21	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча с изменением скорости	1
22	Освоение организаторских способностей. Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Вызов номеров»	1
23	Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство.	1
24	Закрепление техники ведения мяча. Эстафета с мячом.	1
25	Спортивная игра волейбол.	
ГИМНАСТИКА. БАСКЕТБОЛ,		21
26	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики.	1
27	Освоение строевых упражнений	1
28	Развитие силовых способностей.	1
29	Кувырок вперед и назад.	1
30	Стойка на лопатках, «Мост»	1
31	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1
32	Освоение висов и упоров	1
33	Тестирование и подтягивание на низкой и высокой перекладине	1
34	Развитие техники передачи мяча на месте и в движении.	1
35	Освоение техники опорных прыжков	1
36	Лазание по канату и круговая тренировка	1
37	Баскетбол. Элементы техники передач при встречном движении	1
38	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
39	Освоение строевых упражнений	1
40	Баскетбол. Техника броска мяча.	1
41	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1
42	Стойка на голове согнув ноги	1
43	Баскетбол. Развитие техники броска мяча в кольцо	1
44	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
45	Игра в мини баскетбол. Упрощенный вариант	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ. ГИМНАСТИКА.		30 ч
46	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1
47	Развитие техники скользящего шага	1
48	Развитие техники ведения мяча и остановки прыжком	1
49	Развитие техники скользящего шага по дистанции 2 км	1
50	Техника попеременного двухшажного хода	1
51	Развитие техники остановки в два шага после ведения.	1
52	Развитие техники конькового хода	1
53	Развитие техники остановки в два шага после ускорения	1
54	Техника торможения «плугом»	1
55	Повороты переступанием на месте и в движении	1
56	Развитие техники ведения, остановки и передачи мяча	1
57	Развитие техники конькового хода на дистанции 1-2 км	1
58	Совершенствование подъемов , спусков и поворотов	1
59	Развитие техники броска в кольцо после ведения	1
60	Развитие техники одновременного бесшажного хода	1
61	Развитие одновременного одношажного хода	1
62	Развитие техники двухшажного броска после ведения	2
63	Техника попеременного двухшажного хода	2
64	Прохождение дистанции 2км на время	1
65	Развитие техники тактических действий в баскетболе	1
66	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
67	Развитие техники тактических действий при игре в нападении в	1

	баскетбол	
68	Гимнастика. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1
69	Гимнастика. Лазание по канату и круговая тренировка	1
70	Усложненный вариант кувырка вперед. Гимнастика	1
71	Баскетбол. Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафеты.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ.		24 ч.
72	Инструктаж по техники безопасности на уроках по л\а	1
73	Тестирование: челночный бег 3x10 м	1
74	Баскетбол. Техника выбивания и вырывания мяча.	1
75	Развитие навыков бега	1
76	Развитие выносливости: бег до 15 минут	1
77	Баскетбол. Техника игры в защите, выбивание мяча при ведении	1
78	Совершенствование бега. Развитие скоростных и координационных способностей	1
79	Освоение навыков прыжков	1
80	Освоение техники и тактики игры в баскетбол	1
81	Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
82	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с разбега	1
83	Развитие и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
84	Закрепление навыков прыжков	1
85	Волейбол. Развитие техники передвижения игрока.	1
86	Волейбол. Развитие техники передачи мяча сверху	1
87	Техника метания малого мяча на дальность	1
88	Волейбол. Техника передачи мяча в парах верхним и нижним способом через сетку	1
89	Волейбол. Развитие техники приема мяча снизу двумя руками	1
90	Волейбол. Развитие техники подачи мяча через сетку	1
91	Волейбол. Развитие техники верхней прямой и нижней прямой подачи	1
92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
93	Эстафета с элементами игры в волейбол	1
94	Волейбол. Техничко-тактические действия. Учебная игра.	1
	ИТОГО	102 ч

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		27ч
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л\а	1
2.	Освоение стартов на короткой, средней и длинной дистанции	1
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках игры баскетбол	1
4	Техника метания малого мяча	1
5	Техника метания малого мяча на дальность	1
6	Правила игры в баскетбол	1
7	Прыжки в \д с места	1
8	Тестирование челночный бег 3x10 м	1
9	Баскетбол. Эстафеты с мячом.	1
10	Техника бега на средние дистанции	1
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1

12	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча	1
13	Развитие выносливости. Бег до 15 минут.	1
14	Эстафеты с элементами прыжков	
15	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча на месте и шагом	1
16	Бег с ускорением из различных исходных положений	1
17	Тестирование бега на 60 метров	1
18	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча в беге	1
19	Бег с изменением направления движения	1
20	Освоение организаторских способностей. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1
21	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча с изменением скорости	1
22	Освоение организаторских способностей. Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Вызов номеров»	1
23	Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство.	1
24	Закрепление техники ведения мяча. Эстафета с мячом.	1
25	Спортивная игра волейбол.	
ГИМНАСТИКА. БАСКЕТБОЛ,		21
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
27	Освоение строевых упражнений	1
28	Развитие силовых способностей.	1
29	Кувырок вперед и назад.	1
30	Стойка на лопатках, «Мост»	1
31	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1
32	Освоение висов и упоров	1
33	Тестирование и подтягивание на низкой и высокой перекладине	1
34	Развитие техники передачи мяча на месте и в движении.	1
35	Освоение техники опорных прыжков	1
36	Лазание по канату и круговая тренировка	1
37	Баскетбол. Элементы техники передач при встречном движении	1
38	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
39	Освоение строевых упражнений	1
40	Баскетбол. Техника броска мяча.	1
41	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1
42	Стойка на голове согнув ноги	1
43	Баскетбол. Развитие техники броска мяча в кольцо	1
44	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
45	Игра в мини баскетбол. Упрощенный вариант	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ. ГИМНАСТИКА.		30 ч
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной 48подготовки	1
47	Развитие техн49ики скользящего шага	1
48	Развитие техники веден4ия мяча и остановки прыжком	1
49	Развитие техники скользящего шага по дистанции 2 км	1
50	Техника попеременного двухшажного хода	1
51	Развитие техники остановки в два шага после ведения.	1
52	Развитие техники конькового хода	1
53	Развитие техники остановки в два шага после ускорения	1
54	Техника торможения «плугом»	1
55	Повороты переступанием на месте и в движении	1
56	Развитие техники ведения, остановки и передачи мяча	1
57	Развитие техники конькового хода на дистанции 1-2 км	1

58	Совершенствование подъемов , спусков и поворотов	1
59	Развитие техники броска в кольцо после ведения	1
60	Развитие техники одновременного бесшажного хода	1
61	Развитие одновременного одношажного хода	1
62	Развитие техники двухшажного броска после ведения	2
63	Техника попеременного двухшажного хода	2
64	Прохождение дистанции 2км на время	1
65	Развитие техники тактических действий в баскетболе	1
66	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
67	Развитие техники тактических действий при игре в нападении в баскетбол	1
68	Гимнастика. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1
69	Гимнастика. Лазание по канату и круговая тренировка	1
70	Усложненный вариант кувырка вперед. Гимнастика	1
71	Баскетбол. Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафеты.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ.		24 ч.
72	Инструктаж по техники безопасности на уроках по л\а	1
73	Тестирование: челночный бег 3x10 м	1
74	Баскетбол. Техника выбивания и вырывания мяча.	1
75	Развитие навыков бега	1
76	Развитие выносливости: бег до 15 минут	1
77	Баскетбол. Техника игры в защите, выбивание мяча при ведении	1
78	Совершенствование бега. Развитие скоростных и координационных способностей	1
79	Освоение навыков прыжков	1
80	Освоение техники и тактики игры в баскетбол	1
81	Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
82	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с разбега	1
83	Развитие и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
84	Закрепление навыков прыжков	1
85	Волейбол. Развитие техники передвижения игрока.	1
86	Волейбол. Развитие техники передачи мяча сверху	1
87	Техника метания малого мяча на дальность	1
88	Волейбол. Техника передачи мяча в парах верхним и нижним способом через сетку	1
89	Волейбол. Развитие техники приема мяча снизу двумя руками	1
90	Волейбол. Развитие техники подачи мяча через сетку	1
91	Волейбол. Развитие техники верхней прямой и нижней прямой подачи	1
92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
93	Эстафета с элементами игры в волейбол	1
94	Волейбол. Техничко-тактические действия. Учебная игра.	1
ИТОГО		102 ч

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		27ч
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л\а	1

2.	Освоение стартов на короткой, средней и длинной дистанции	1
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках игры баскетбол	1
4	Техника метания малого мяча	1
5	Техника метания малого мяча на дальность	1
6	Правила игры в баскетбол	1
7	Прыжки в \д с места	1
8	Тестирование челночный бег 3x10 м	1
9	Баскетбол. Эстафеты с мячом.	1
10	Техника бега на средние дистанции	1
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
12	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча	1
13	Развитие выносливости. Бег до 15 минут.	1
14	Эстафеты с элементами прыжков	
15	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча на месте и шагом	1
16	Бег с ускорением из различных исходных положений	1
17	Тестирование бега на 60 метров	1
18	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча в беге	1
19	Бег с изменением направления движения	1
20	Освоение организаторских способностей. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1
21	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча с изменением скорости	1
22	Освоение организаторских способностей. Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Вызов номеров»	1
23	Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство.	1
24	Закрепление техники ведения мяча. Эстафета с мячом.	1
25	Спортивная игра волейбол.	
ГИМНАСТИКА. БАСКЕТБОЛ,		21
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
27	Освоение строевых упражнений	1
28	Развитие силовых способностей.	1
29	Кувырок вперед и назад.	1
30	Стойка на лопатках, «Мост»	1
31	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1
32	Освоение висов и упоров	1
33	Тестирование и подтягивание на низкой и высокой перекладине	1
34	Развитие техники передачи мяча на месте и в движении.	1
35	Освоение техники опорных прыжков	1
36	Лазание по канату и круговая тренировка	1
37	Баскетбол. Элементы техники передач при встречном движении	1
38	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
39	Освоение строевых упражнений	1
40	Баскетбол. Техника броска мяча.	1
41	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1
42	Стойка на голове согнув ноги	1
43	Баскетбол. Развитие техники броска мяча в кольцо	1
44	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
45	Игра в мини баскетбол. Упрощенный вариант	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ. ГИМНАСТИКА.		30 ч
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной 48подготовки	1

47	Развитие техники скользящего шага	1
48	Развитие техники ведения мяча и остановки прыжком	1
49	Развитие техники скользящего шага по дистанции 2 км	1
50	Техника попеременного двухшажного хода	1
51	Развитие техники остановки в два шага после ведения.	1
52	Развитие техники конькового хода	1
53	Развитие техники остановки в два шага после ускорения	1
54	Техника торможения «плугом»	1
55	Повороты переступанием на месте и в движении	1
56	Развитие техники ведения, остановки и передачи мяча	1
57	Развитие техники конькового хода на дистанции 1-2 км	1
58	Совершенствование подъемов , спусков и поворотов	1
59	Развитие техники броска в кольцо после ведения	1
60	Развитие техники одновременного бесшажного хода	1
61	Развитие одновременного одношажного хода	1
62	Развитие техники двухшажного броска после ведения	2
63	Техника попеременного двухшажного хода	2
64	Прохождение дистанции 2км на время	1
65	Развитие техники тактических действий в баскетболе	1
66	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
67	Развитие техники тактических действий при игре в нападении в баскетбол	1
68	Гимнастика. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1
69	Гимнастика. Лазание по канату и круговая тренировка	1
70	Усложненный вариант кувырка вперед. Гимнастика	1
71	Баскетбол. Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафеты.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ.		24 ч.
72	Инструктаж по техники безопасности на уроках по легкой атлетике	1
73	Тестирование: челночный бег 3x10 м	1
74	Баскетбол. Техника выбивания и вырывания мяча.	1
75	Развитие навыков бега	1
76	Развитие выносливости: бег до 15 минут	1
77	Баскетбол. Техника игры в защите, выбивание мяча при ведении	1
78	Совершенствование бега. Развитие скоростных и координационных способностей	1
79	Освоение навыков прыжков	1
80	Освоение техники и тактики игры в баскетбол	1
81	Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
82	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с разбега	1
83	Развитие и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
84	Закрепление навыков прыжков	1
85	Волейбол. Развитие техники передвижения игрока.	1
86	Волейбол. Развитие техники передачи мяча сверху	1
87	Техника метания малого мяча на дальность	1
88	Волейбол. Техника передачи мяча в парах верхним и нижним способом через сетку	1
89	Волейбол. Развитие техники приема мяча снизу двумя руками	1
90	Волейбол. Развитие техники подачи мяча через сетку	1
91	Волейбол. Развитие техники верхней прямой и нижней прямой	1

	подачи	
92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
93	Эстафета с элементами игры в волейбол	1
94	Волейбол. Техничко-тактические действия. Учебная игра.	1
	ИТОГО	102 ч

7. Оценочные материалы

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе может проводиться на основе соответствия ученика следующим требованиям:

- соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- участие в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- прилежание и ответственность за результаты обучения;
- готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории в изучении предмета;

Оценивание метапредметных результатов ведется по следующим позициям:

- способность и готовность ученика к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения учеником метапредметных результатов может осуществляться по итогам выполнения проверочных работ, в рамках системы текущей, тематической и промежуточной оценки, а также промежуточной аттестации. Главной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является сдача нормативов.

Основным объектом оценки предметных результатов является способность ученика к решению учебно-познавательных и учебно-практических на основе изучаемого учебного материала. Примерные виды контроля учебных достижений по предмету: тест, взаимопроверка, практическая работа и т.п.

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных

обучающихся. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения предоставляется каждому обучающемуся.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ для учащихся 7-9 классов

7 - класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

8 - класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15

8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

9 - класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30

9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	$\frac{6}{2}$
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	$\frac{3}{0}$

8. Учебно –методическое и материально –техническое обеспечение.

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов, автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2020.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение, 2020.
4. Твой олимпийский учебник, В.С. Родиченко, Москва, 1999г.
5. Легкая атлетика в школе, Ж.К. Холодов, Москва, 1999г

Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». — Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportai.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку. ru. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. [Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
6. Ргошколу.Ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
7. Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д

19. Мячи футбольные – Г
20. Ворота малые - Д
21. Мяч малый 150гр. – Г
22. Граната 500, 700 гр. – Г
23. Обручи - Г
24. Аптечка медицинская – Д
25. Спортивный зал – игровой
26. Секундомер – Д
27. Турник - Г
28. Измерительная лента – Г