

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Адыгея

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «ОШ №16»

х. Суповский

«Согласовано» Заместитель директора по УМР и ИКТ _____ Михайлова Е.А Приказ №190-2 От «31» августа 2023г	«Согласовано» Директор школы _____ Сидоренко В.Н. Приказ № 190-2 «31 » августа 2023г
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 7-8 КЛАССОВ

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Статус учебного предмета	Обязательный
Профиль	
Объем учебного времени	7-8 – 72 часа

Составитель программы учитель физической культуры
высшей квалифицированной категории Цей А.Х.

х. Суповский

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа. Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов разработана Цей А.Х., учителем физической культуры МБОУ «ОШ №16» х.Суповский, Тахтамукайского района Республики Адыгея с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (под общей ред. А. П. Матвеева, М. 2005 г., тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся из Комплексной программы по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Образовательная область. Физическая культура.

Основные положения. *Структура и содержание* учебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» приводятся «индикаторы» проверки подготовленности учащихся по основным позициям программы. Эти «индикаторы» позволяют достаточно объективно и оперативно оценить успехи учащихся в овладении предметным содержанием и вносить при необходимости коррективы в образовательный процесс.

В отличие от прежних учебных программ в данной общеразвивающие упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, которым завершается изложение программного материала, распределенного по годам обучения. Включенные в этот раздел физические упражнения по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такой подход в распределении программного содержания позволяет учителю самому отбирать общеразвивающие упражнения, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности учащихся, степени освоенности этих физических упражнений, а также общей логики построения процесса обучения.

Цели курса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи курса.

Предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Место предмета в учебном плане. Согласно федеральному учебному базисному плану на предмет физическая культура отводится 5-8 классы 105 часов в год (35 недель, 3 часа в неделю), 9 классы – 102 часа (34 недели, 3 часа в неделю)

Изменения, которые внесены в программу. В связи с недооснащением учебного процесса спортивным оборудованием уменьшено количество часов на прохождение программного материала по гимнастике, исключён раздел «Плавание». За счёт этого увеличено количество часов в разделе спортивные игры, лёгкая атлетика. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Адыгея от 24июля 2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» адыгейские национальные игры выделены в отдельный раздел программы на который отводится 10-15% от общего количества часов (10 часов). За счёт этого разделы «Основы знаний», «Способы деятельности» изучаются в процессе уроков. Раздел «Лыжные гонки» заменяется «Кроссовой подготовкой».

Реализация национально-региональных особенностей содержания образования. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Адыгея от 24июля 2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» адыгейские национальные игры выделены в отдельный раздел программы на который отводится 10-15% от общего количества часов (10 часов).

Используемые технологии, методы и формы обучения.

Используются современные технологии обучения: модульное, дифференцированное, концентрированное, развивающее, игровое, с использованием ИКТ.

Применяются: методы обучения, учитывающие работоспособность ребёнка; проблемный подход, индивидуальный темп обучения; вовлечение обучаемых в различные виды деятельности, методы индивидуального обучения; игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность; интерактивные методы обучения (ролевые, ситуативные, деловые игры; дискуссии, словесные ассоциации и т.д.).

Для развития физических способностей используются следующие методы: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

Используются следующие формы организации урока: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Межпредметные связи, преемственность.

Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Межпредметные связи включены по годам обучения в содержание программы.

Требования к планируемым результатам. Результаты обучения представлены в программных требованиях к качеству освоения программного материала по каждому году обучения. Эти требования структурированы по компоненту; «иметь представления», «уметь», «демонстрировать».

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании изучения курса по предмету.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в средней школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их

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

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- 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:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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.

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (Приказ №2643 МОиН РФ от 10 ноября 2011г.)

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сь	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, 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.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. 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: 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,	За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений,	За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с предыдущим уроком.	
------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3. 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.

4. 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 (темпы 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.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. **Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Например, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости следует учитывать, что темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценивании темпов прироста учитель должен учитывать вышеприведенные аргументы, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение хороших результатов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой отметки.

Тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся содержатся в Комплексной программе по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)

В данной программе оценивается уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Итоговое оценивание

Итоговая отметка по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

«Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.»

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом "Основы знаний", умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия».

Годовой план-график для 7-8 класса прохождения учебного материала по физической культуре

Разделы программы		Четверти			
		1	2	3	4
1. Основы знаний		В процессе уроков			
2. Легкая атлетика		3	2		4
3. Кроссовая подготовка		3	2	2	4
4. Гимнастика с элементами акробатики		2	4	8	4
Баскетбол		2	2	2	
Волейбол		2	2	6	
Футбол		2	2	4	3
РНК		2	2		3
Сетка часов	72	16	16	22	18

Содержание учебного материала 7 класс на 1 четверть

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	ТБ. Спортивные игры	1	1.09.23	
2	Обучение технике спринтерского и длительного бега. Обучение и совершенствование прыжка в длину.	1	7.09.23	
3	Обучение технике спринтерского и длительного бега. Обучение и совершенствование прыжка в длину	1	8.09.23	
4	Обучение технике спринтерского бега.	1	14.09.23	
5	Обучение технике спринтерского бега. Метание гранаты	1	15.09.23	
6	Футбол	1	21.09.23	
7	Обучение технике спринтерского бега. Обучение технике метания малого мяча в цель и на дальность.	1	22.09.23	
8	Обучение технике подачи мяча	1	28.09.23	
9	Прием, передача мяча	1	29.09.23	
10	Передача мяча через сетку	1	5.10.23	
11	Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения	1	6.10.23	
12	Кроссовая подготовка. РНК Борьба за шкуру	1	12.10.23	
13	Волейбол	1	13.10.23	
14	Игра в волейбол	1	19.10.23	
15	Подача и передача мяча	1	20.10.23	
16	Упражнения, отжимание	1	26.10.23	
17	Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча	1	27.10.23	

Содержание учебного материала 7 класс на 2 четверть

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол- во часов	Дата	
			По плану	По факту
18	Обучение и совершенствование подачи мяча	1	9.11.23	
19	Гимнастические упражнения	1	10.11.23	
20	Обучение и совершенствование техники бросков мяча.	1	16.11.23	
21	Прыжки. Обучение и совершенствование техники ведения	1	17.11.23	
22	Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча. Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение и совершенствование техники ведения мяча	1	23.11.23	
23	Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча. Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение и совершенствование техники ведения мяча	1	24.11.23	
24	Бег.РНК организация скачек	1	30.11.23	
25	Упражнения, игры	1	1.12.23	
26	Челночный бег	1	7.12.23	
27	Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	1	8.12.23	
28	Командная игра в баскетбол	1	14.12.23	

29	Упражнения. РНК игры	1	15.12.23	
30	Обучение технике приема и передач мяча	1	21.12.23	
31-32	Обучение технике приема и передач мяча	2	22.-28.12.23	
33	Бег, упражнения	1	29.12.23	

Содержание учебного материала 7 класс на 3 четверть

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
34-35	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение подаче мяча	2	11-12.01.24	
36	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение подаче мяча	1	18.01.24	
37	Упражнения прыжки в длину с места	1	19.01.24	
38	Обучение и совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Обучение технике нападающего удара по неподвижному мячу	1	25.01.24	
39	Отжимание, подтягивание	1	26.01.24	
40	Обучение и совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Обучение технике нападающего удара по неподвижному мячу	1	1.02.24	
41	Челночный бег	1	2.02.24	
42	Мини футбол	1	8.02.24	
43-44	Бег 30м ,60м	2	9-15.02.24	
45	Обучение и совершенствование техники приема и передач мяча.	1	16.02.24	
46	Гимнастические упражнения, прыжки	1	22.02.24	
47	Бег, упражнения	1	29.02.24	
48	Обучение и совершенствование кувырка вперед и назад	1	1.03.24	
49	Обучение и совершенствование акробатических упражнений	1	7.03.24	
50	Обучение и совершенствование курка вперед и назад	1	14.03.24	
51	Гимнастические упражнения	1	15.03.24	
52	Совершенствование акробатических упражнений	1	21.03.24	
53	Кросс			

Содержание учебного материала 7 класс на 4 четверть

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
54	Обучение и совершенствование спринтерского бега	1	4.04.24	
55	Упражнения, бег	1	5.04.24	
56	Обучение и совершенствование спринтерского бега. Обучение прыжка в длину с разбега.	1	11.04.24	
57	Гимнастические упражнения	1	12.04.24	

58	Обучение и совершенствование спринтерского бега.	1	18.04.24	
59	Прыжки в длину с места	1	19.04.24	
60	Обучение и совершенствование спринтерского бега.	1	25.04.24	
61	Обучение тактической игре	1	26.04.24	
62	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	2.05.24	
63	Обучение и совершенствование длительного бега	1	3.05.24	
64	Обучение и совершенствование длительного бега. Обучение и совершенствование метания малого мяча	1	10.05.24	
65	Гимнастические упражнения	1	16.05.24	
66	РНК. Адыгейские народные игры.	1	17.05.24	
67	Челночный бег	1	23.05.24	
68	РНК. Адыгейские народные игры.	1	24.05.24	
69	Упражнения, спринт	1	30.05.24	
70	Прыжки, отжимание	1	31.05.24	
71	Обучение технике игры. Техника полевого игрока.	1		
72	Кросс	1		

Содержание учебного материала 8 класс на 1 четверть

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Совершенствование техники спринтерского бега. ТБ	1	1.09.23	
2	Совершенствование техники спринтерского бега, прыжки	1	5.09.23	
3	Бег 60м. Обучение и совершенствование прыжка в длину.	1	8.09.23	
4	Совершенствование техники спринтерского и длительного бега. Обучение и совершенствование прыжка в длину	1	12.09.23	
5	Совершенствование длительного бега.	1	15.09.23	
6	Бег, метание гранаты в цель	1	19.09.23	
7	Совершенствование техники бега	1	22.09.23	
8	Кросс, развитие силовых качеств	1	26.09.23.	
9	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Обучение и совершенствование прыжка в длину	1	29.09.23	
10	Бег. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1	3.10.23	
11	РНК национальные игры	1	6.10.23	
12	Кроссовая подготовка. Волейбол.	1	10.10.23	
13	Кросс	1	13.10.23	
14	Гимнастические упражнения, волейбол.	1	17.10.23	
15	Бег 60м	1	20.10.23	
	РНК игры. Прыжки	1	24.10.23	
	Гимнастические упражнения	1	27.10.23	

Содержание учебного материала 8 класс на 2 четверть

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
18	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, упражнения	1	7.11.23	
19	Упражнения. Обучение и совершенствование техники бросков мяча	1	10.11.23	
20	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение и совершенствование техники ведения мяча	1	14.11.23	
21	Упражнения, волейбол	1	17.11.23	
22	Упражнения, волейбол	1	21.11.23	
23	Челночный бег РНК беседа	1	24.11.23	
24	Челночный бег 4-10м	1	28.11.23	
25	Гимнастические упражнения	1	1.12.23	
26	Упражнения, волейбол	1	5.12.23	
27	Бег	1	8.12.23	
28	Упражнения, волейбол	1	12.12.23	
29	Гимнастические упражнения	1	15.12.23	

30	Приём и передача мяча	1	19.12.23	
31	Приём и передача мяча	1	22.12.23	
32	Гимнастические упражнения , бег	1	26.12.23	
33	Прыжки	1	29.12.23	

Содержание учебного материала 8 класс на 3 четверть

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
34	Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча	1	9.01.24	
35	Упражнения, прыжки с места	1	12.01.24	
36	Совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара	1	16.01.24	
37-38	Командная игра в волейбол	2	18-23.01.24	
39	Совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Обучение технике нападающего удара	1	26.01.24	
40	Бег, упражнения	1	30.01.24	
41-42	Совершенствование техники нападающего. Совершенствование техники приема и передач мяча	2	2-6.02.24	
43-44	Челночный бег 3-10,4-10	2	9-13.02.24	
45	Совершенствование техники приема и передач мяча. Обучение игре и комплексное развитие психомоторных способностей	1	16.02.24	
46	Гимнастические упражнения	1	20.02.24	
47	Бег, упражнения	1	27.02.24	
48-49	Совершенствование техники кувырка вперед и назад	2	1-5.03.24	
50	Совершенствование техники акробатических упражнений	1	12.03.24	
51	Совершенствование техники курка вперед и назад	1	15.03.24	
52	Совершенствование акробатических упражнений	1	19.03.24	
53	Кросс	1	22.03.24	

Содержание учебного материала 8 класс на 4 четверть

№ п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
54	Совершенствование техники спринтерского и длительного бега	1	2.04.24	
55	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	5.04.24	
56	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	9.04.24	

57	Совершенствование техники метания малого мяча	1	12.04.24	
58	Совершенствование техники длительного бега. Обучение и совершенствование метания малого мяча.	1	16.04.24	
59	Кросс.	1	19.04.24	
60	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания малого мяча	1	23.04.24	
61	РНК. Адыгейские народные игры.	1	26.04.24	
62	Бег, прыжки	1	30.04.24	
63	РНК. Адыгейские народные игры.	1	3.05.24	
64	Упражнения, волейбол	1	7.05.24	
65	Совершенствование техники игры	1	10.05.24	
66	Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока.	1	14.05.24	
67	Совершенствование техники игры	1	17.05.24	
68	Совершенствование тактической подготовки	1	21.05.24	
69	Бег, контроль	1	24.05.24	
70	Гимнастические упражнения	1	28.05.24	
71	Мини футбол	1	31.05.24	
72	Совершенствование техники тактики игры	1		