

«Утверждено»  
решением педсовета протокол № 1  
от «    » августа 2022 года  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Л.Ф. Братикова

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

По **физической культуре**

Уровень обучения (класс) **основное общее (7 -9 классы)**

Количество часов: **238 часов**

Группа учителей: **Корж С.А., Корж И.В., Кришталь Н.И., Бастин И.А.**

Программа разработана в соответствии с примерной программой  
с учетом авторской программы В.И.Лях « Физическая культура»  
с учетом УМК Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы  
Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования и основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №1.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической

культуры;

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 7—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 7—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию

ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В 7–9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 7 – 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.

**С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)**

**При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.**

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре, а так же основных направлений воспитательной деятельности:

*1. Гражданское воспитание:* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм, с учётом осознания последствий поступков;

*2. Патриотическое воспитание:* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения науки в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества.;

*3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:* формирование нравственных качеств личности обучающегося, накопление им духовного опыта, основанного на традициях культуры; формирование способности человека оценивать и выстраивать отношение

к себе, другим людям, обществу. ;

*4. Эстетическое воспитание:* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; воспитание стремления к участию в изучении искусств, приобщение к творческой деятельности; формирование умений воспринимать и оценивать прекрасное в окружающем мире;

*5. Популяризация научных знаний среди детей:* воспитание мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; создание познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; воспитание познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; развитие интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

*6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:* сознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, формирование установки на здоровый образ жизни, осознание последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни; формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

*7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:* воспитание коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видах деятельности; развитие интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

*8. Экологическое воспитание:* воспитание экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; развитие экологического мышления, умения

руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Воспитательная составляющая по предмету «Физическая культура», призвана обеспечить достижение обучающимися не только личностных результатов, но и формирование патриотического, гражданского, трудового, экологического воспитания, ценности научного познания и на физическое воспитание и формирование культуры здоровья: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

### **Личностные результаты**

\* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

\* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

\* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

\* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

■ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

\* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

\* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

\* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности

семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

\* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

\* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*



- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- \* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

- \* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- \* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- \* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- \* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

**\* Метапредметные результаты**

- \* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и

формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

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

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

\* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

\* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

\* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

\* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

\* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

\* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

\* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

\* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

\* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

\* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную

деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

\* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

\* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

\* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

\* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

\* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

### **Предметные результаты**

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.

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

*В области познавательной культуры:*

\* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

\* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

\* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

\* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

\* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

\* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

\* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий,

спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

\* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

\* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

\* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

\* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре

является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

Курс «Физическая культура» изучается с 7 по 8 класс из расчёта 2 ч в неделю, 9 класс из расчёта 3ч в неделю: в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 102 ч., (согласно рекомендации по формированию учебных планов образовательных организаций Краснодарского края на 2021-2022 учебный год).

Рабочая программа рассчитана на 170 ч на 3 года обучения.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе,
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий,
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

### Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

## **Физическое совершенствование**

### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ



## (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Легкоатлетический кросс* длительный бег на выносливость.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Легкоатлетический кросс.* Развитие выносливости, силы, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Изучение курса завершается подготовкой устного сообщения по каждому разделу программы, на одну из тем, предложенных в учебнике.**

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, 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.

| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2                                      |
|---|---|---|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала логично его излагает, используя в деятель- | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать | За непонимание и незнание материала программы |

|       |  |                    |  |
|-------|--|--------------------|--|
| ности |  | знания на практике |  |
|-------|--|--------------------|--|

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

## II. 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 и комбинированный метод.

| Оценка 5  | Оценка 4   | Оценка 3   | Оценка 2   |
|---|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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 ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

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

| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3   | Оценка 2  |
|---|---|--|---|
| Учащийся умеет:<br>- самостоятельно организовать место занятий;<br>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:<br>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- 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 |

#### IV. 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 ФК, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (СМГ «А», СМГ «Б»).**

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ГТО. Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ГТО соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

**Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А"** проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

**Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "Б"** проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.). ПИСЬМО от 30 мая 2012 г. № МД583/19 Минобрнауки РФ о методических рекомендациях

## **"Медикопедагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".**

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся выставляется положительная отметка).

Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий. оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры). ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебно профилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

**Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре.** При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки. Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям. Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

### **Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре:**

- 1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.*
- 2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.*

### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья**

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание

физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам:

1. «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов и подготовка проектов;
2. «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях с последующей итоговой аттестации по предмету «Физическая культура».

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

#### 7 класс

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|----------|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|          |  | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|          |  | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек                      | 8,2        | 8,9   | 9,2   | 8,7     | 9,5   | 9,9   |
| 2        | Бег 30 м, сек.                                 | 4.8        | 5.6   | 5.9   | 5.0     | 6.0   | 6.2   |
| 3        | Бег 60 м, сек.                                 | 9,4        | 10,0  | 10,8  | 9,8     | 10,4  | 11,2  |
| 4        | Кросс 2000 м, мин., сек.                       | 12.30      | 13.30 | 14.30 | 13.30   | 14.30 | 15.30 |
| 5        | Прыжки в длину с места, см                     | 205        | 170   | 150   | 200     | 160   | 140   |
| 6        | Прыжок в длину с разбега, см                   | 360        | 340   | 290   | 330     | 300   | 240   |
| 7        | Подтягивание на высокой перекладине, раз       | 8          | 5     | 1     | 19      | 12    | 5     |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз    | 23         | 18    | 13    | 18      | 12    | 8     |
| 9        | Наклоны вперед из положения сидя, см           | 9+         | 5     | 2–    | 18+     | 10    | 6–    |
| 10       | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа    | 45         | 40    | 35    | 38      | 33    | 25    |
| 11       | Прыжок в высоту с разбега, см                  | 120        | 110   | 100   | 110     | 100   | 90    |
| 12       | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз                 | 105        | 95    | 90    | 120     | 110   | 105   |
| 13       | Метание 150 г. мяча на дальность с разбега, м. | 38         | 35    | 25    | 27      | 20    | 16    |

#### 8 класс

| №<br>п/п | Контрольные упражнения    | ПОКАЗАТЕЛИ |     |     |         |     |     |
|----------|---------------------------|------------|-----|-----|---------|-----|-----|
|          |                           | Мальчики   |     |     | Девочки |     |     |
|          |                           | “5”        | “4” | “3” | “5”     | “4” | “3” |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.1        | 8.8 | 9.1 | 8.6     | 9.4 | 9.9 |
| 2        | Бег 30 м, сек             | 4.7        | 5.5 | 5.8 | 4.9     | 5.9 | 6.1 |

|    |   |       |       |       |       |       |       |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3  | Бег 60 м, сек.                                  | 9.0   | 9.7   | 10.5  | 9.7   | 10.4  | 10.8  |
| 4  | Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м)           | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5  | Прыжок в длину с разбега, см                    | 380   | 360   | 310   | 340   | 310   | 260   |
| 6  | Прыжки в длину с места, см                      | 210   | 180   | 160   | 200   | 160   | 145   |
| 7  | Подтягивание на высокой перекладине, раз        | 9     | 6     | 2     | 17    | 13    | 5     |
| 8  | Сгибание и разгибание рук в упоре, раз          | 25    | 20    | 15    | 19    | 13    | 9     |
| 9  | Наклоны вперед из положения сидя, см            | 11+   | 7     | 3–    | 20+   | 12    | 7–    |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа      | 48    | 43    | 38    | 38    | 33    | 25    |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз                | 115   | 105   | 100   | 125   | 115   | 110   |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м. | 42    | 37    | 28    | 27    | 22    | 18    |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега, см                   | 125   | 115   | 105   | 115   | 105   | 95    |

### 9 класс

| № п/п | Контрольные упражнения                       | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|-------|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|       |  | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|       |  | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 1     | Челночный бег 3x10 м, сек                    | 8.0        | 8.7   | 9.0   | 8.5     | 9.3   | 9.8   |
| 2     | Бег 30 м, сек.                               | 4.5        | 5.3   | 5.5   | 4.9     | 5.8   | 6.0   |
| 3     | Бег 60 м, сек.                               | 8,5        | 9,2   | 10,0  | 9,4     | 10,0  | 10,5  |
| 4     | Кросс 2000 м, мин (д); 3000 м, мин (м)       | 15.30      | 16.30 | 17.30 | 11.30   | 12.30 | 13.30 |
| 5     | Прыжки в длину с места, см                   | 220        | 190   | 175   | 205     | 165   | 155   |
| 6     | Прыжок в высоту с разбега, см                | 130        | 120   | 110   | 115     | 110   | 100   |
| 7     | Подтягивание на высокой перекладине, раз     | 10         | 7     | 3     | 16      | 12    | 5     |
| 8     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз  | 32         | 27    | 22    | 20      | 15    | 10    |
| 9     | Наклоны вперед из положения сидя, см         | 12+        | 8     | 4–    | 20+     | 12    | 7–    |
| 10    | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа, раз | 50         | 45    | 40    | 40      | 35    | 26    |
| 11    | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз             | 125        | 120   | 110   | 130     | 120   | 115   |
| 12    | Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м   | 45         | 40    | 31    | 30      | 28    | 18    |
| 13    | Прыжок в длину с разбега, см                 | 430        | 380   | 330   | 380     | 330   | 290   |

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)   | Возраст | уровень  |         |         |         |         |         |
|-------|------------------------|---------------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|       |                        |                                 |         | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|       |                        |                                 |         | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
| 1     | Скоростные             | Бег 30м                         | 11      | 6.3      | 6.1-5.5 | 5.0     | 6.4     | 6.3-5.7 | 5.1     |
|       |                        |                                 | 12      | 6.0      | 5.8-5.4 | 4.9     | 6.3     | 6.2-5.5 | 5.0     |
|       |                        |                                 | 13      | 5.9      | 5.6-5.2 | 4.8     | 6.2     | 6.0-5.4 | 5.0     |
|       |                        |                                 | 14      | 5.8      | 5.5-5.1 | 4.7     | 6.1     | 5.9-5.4 | 4.9     |
|       |                        |                                 | 15      | 5.5      | 5.3-4.9 | 4.5     | 6.0     | 5.8-5.3 | 4.9     |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10              | 11      | 9.7      | 9.3-8.8 | 8.5     | 10.1    | 9.7-9.3 | 8.9     |
|       |                        |                                 | 12      | 9.3      | 9.0-8.6 | 8.3     | 10.0    | 9.6-9.1 | 8.8     |
|       |                        |                                 | 13      | 9.3      | 9.0-8.6 | 8.3     | 10.0    | 9.5-9.0 | 8.7     |
|       |                        |                                 | 14      | 9.0      | 8.7-8.3 | 8.0     | 9.9     | 9.4-9.0 | 8.6     |
|       |                        |                                 | 15      | 8.6      | 8.4-8.0 | 7.7     | 9.7     | 9.3-8.8 | 8.5     |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места          | 11      | 140      | 160-180 | 195     | 130     | 150-175 | 185     |
|       |                        |                                 | 12      | 145      | 165-180 | 200     | 135     | 155-175 | 190     |
|       |                        |                                 | 13      | 150      | 170-190 | 205     | 140     | 160-180 | 200     |
|       |                        |                                 | 14      | 160      | 180-195 | 210     | 145     | 160-180 | 200     |
|       |                        |                                 | 15      | 175      | 190-205 | 220     | 155     | 165-185 | 205     |
| 4     | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя | 11      | 2        | 6-8     | 10      | 4       | 8-10    | 15      |
|       |                        |                                 | 12      | 2        | 6-8     | 10      | 5       | 9-11    | 16      |
|       |                        |                                 | 13      | 2        | 5-7     | 9       | 6       | 10-12   | 18      |



|   |         |                              |    |   |      |    |   |       |    |
|---|---------|------------------------------|----|---|------|----|---|-------|----|
|   |         |                              | 14 | 3 | 7-9  | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|   |         |                              | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 5 | Силовые | Подтягивание на перекладине: | 11 | 1 | 4-5  | 6  | 4 | 10-14 | 19 |
|   |         | – на высокой (м);            | 12 | 1 | 4-6  | 7  | 4 | 11-15 | 20 |
|   |         | – на низкой (д)              | 13 | 1 | 5-6  | 8  | 5 | 12-15 | 19 |
|   |         |                              | 14 | 2 | 6-7  | 9  | 5 | 13-15 | 17 |
|   |         |                              | 15 | 3 | 7-8  | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**Таблица тематического распределения учебного времени на различные виды программного материала при в 7-9 классах**

| № п/п                                | Содержание курса  | Рабочие часы по классам                           |         |         | Итого      |
|--------------------------------------|---|---|---------|---------|------------|
|                                      |   | 7 класс   | 8 класс | 9 класс |            |
| 1.                                   | Знания о физической культуре  | 8   | -       | -       | <b>8ч</b>  |
|                                      | Что вам надо знать  |   | 4       | 4       | <b>8ч</b>  |
| <b>Двигательные умения и навыки:</b> |   |   |         |         |            |
| 2.                                   | Легкая атлетика   | 16  | 16      | 22      | <b>54ч</b> |
| 3.                                   | Кроссовая подготовка  | 8   | 8       | 10      | <b>26ч</b> |
| 4.                                   | Гимнастика с основами акробатики  | 12  | 12      | 14      | <b>38ч</b> |
| 5.                                   | Баскетбол   | 12  | 12      | 22      | <b>46ч</b> |
| 6.                                   | Волейбол  | 12  | 12      | 22      | <b>46ч</b> |
| 7.                                   | Элементы единоборств (самбо)  |   | 4       | 8       | <b>12ч</b> |
| 8.                                   | Общеразвивающие упражнения.   | (в содержании соответствующих разделов программы) |         |         |            |
| 9.                                   | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО» | В процессе уроков                                 |         |         |            |
| 10.                                  | Сообщения и итоговые работы   | В процессе изучения разделов                      |         |         |            |
| Итого:                               |   | <b>238 час</b>                                    |         |         |            |

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

«СОГЛАСОВАНО»:

«СОГЛАСОВАНО»:

Протокол заседания МО учителей  
№ 1 от .08. 2022г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ И.В. Корж

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ М.М.Кузьмина  
«    » августа 2022 года