

Свердловская область, город Сухой Лог  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вечерняя сменная общеобразовательная школа»

Приложение к основной образовательной программе  
основного общего образования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 426ae4e4947742494c277fe0f51311fc571cb160

Владелец **Козинов Валерий Сергеевич**

Действителен с 17.09.2021 по 17.12.2022

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## **Физическая культура**

(учебный предмет)

Уровень образования/класс: основное общее образование **8-9 классы**

Количество часов (годовых): 8 класс- 35ч., 9 класс – 34ч.

Разработчик рабочей программы:

Камаева Галина Андреевна, учитель, высшая кв. категория  
(ФИО, должность, квалификационная категория)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре определяет объем содержания образования по предмету, планируемые результаты освоения предмета, распределение учебных часов по учебным разделам предмета.

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования, учебного плана.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования входит в обязательную часть учебного плана, изучается, из расчета 0,5 часа в неделю / 18 часов в год в 7-8 классе, в 9 классе – 17 часов в год. В условиях очно-заочной формы обучения предусмотрены темы для самостоятельного изучения (приложение 1).

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов разработана на основе и в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте»; Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; «Рабочая программа физического воспитания 5-9 классы», автором – составитель В.И.Лях издательство «Просвещение», Москва – 2016г.

### **Цели и задачи реализации программы**

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

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

### **Содержание учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основной образовательной по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура и содержание программы**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в

различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же

уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения; планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как

в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

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

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

## **Содержание учебного 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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (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**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Легкая атлетика.**



Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Плавание.** Основные виды плавания. Спасение утопающего. Правила техники безопасности на воде. (теория).

**Самбо.** Совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лёжа, проведение учебной схватки.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

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 задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **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 учетом 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **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 (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями,

двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **Знания**

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

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

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
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 проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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	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 соревновании с уроком условиях	движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
--	--	--	--

**Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p><b>Учащийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>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</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

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

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять 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 соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

#### Тематическое планирование

№ п\п	Наименование темы	Количество часов
1.	Основы знаний	36
2.	Легкая атлетика	9
3.	Баскетбол	6
4.	Волейбол	8

5.	Гимнастика (Самбо)	5
6.	Лыжная подготовка	5
7.	Футбол	2
8.	Плавание	1
	<b>Всего</b>	<b>72</b>

№ п/п	Тематическое планирование 7 класс	<i>Теоретическая часть, УУД</i>
1.	Инструкция. Развитие скоростных способностей. Высокий старт с ускорением. Бег 30м.	Уметь выполнять технику низкого старта. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание интереса к лёгкой атлетике.
2.	Инструкция. Развитие скоростных способностей. Низкий старт с ускорением. Бег 60 м.	Уметь выполнять технику спринтерского бега. Уметь использовать знания о своих индивидуальных возможностях.
3.	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м.	Уметь выполнять технику челночного бега и уложиться в результат. Уметь контролировать умственную и физическую нагрузку.
4.	Прыжок в длину с места. Развитие выносливости бег 1000м на время.	Знать гигиену своего организма. Знать технику прыжка. Право на индивидуальность каждого человека.
5.	Наклон вперёд. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. (дев).	Уметь выполнять технику наклона. Уметь оценить ошибки у товарища. Умение беречь своё здоровье.
6.	<b>Баскетбол-4 часа.</b> Ведение мяча в движении правой и левой рукой между стоек.	Знать и уметь выполнять технику ведения мяча. Уважение друг к другу. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, на месте, в движении.	Знать технику передачи и ловли мяча. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
8.	Передача мяча и ловля одной рукой от плеча в движении, на месте.	Знать и уметь выполнять технику передачи мяча. Уважение друг к другу. Воспитание настойчивости.
9.	Бросок в движении. Повороты с мячом и без мяча	Знать технику броска мяча. Развивать чувства коллективизма.
10.	Строевая подготовка, перестроения, ОФП.	Значение гимнастических упражнений в жизни. Воспитание интереса к гимнастике.
11.	Кувырки вперёд слитно два подряд в группировке.	Знать технику кувырка вперёд. Уметь выполнять страховку. Воспитание интереса к гимнастике.
12.	Мост из положения, стоя с помощью и лёжа. Стойка на лопатках.	Умение принимать правильные решения в данной ситуации. Развитие качеств личности как ответственность.
13.	Кувырок назад в полу шпагат. Гимнастическое колесо.	Значение гимнастических упражнений в жизни. Уметь самостоятельно провести ОРУ. Овладение основ самоорганизации.
	Кувырок вперёд и перекатом назад	Знать технику. Контролировать психическое

14.	стойка на лопатках. Гимнастическое колесо.	состояние. Гармоничное развитие физических качеств.
16.	Волейбол. Верхняя передача мяча на месте, в движении.	Знать технику верхней передачи. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание ловкости.
17.	Нижний приём мяча двумя руками.	Знать технику нижнего приёма мяча двумя руками. Умение контролировать свою физическую нагрузку. Воспитание настойчивости.
18.	Подача мяча верхняя, нижняя.	Знать технику подачи мяча. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание ловкости.
19.	ТБ на уроках лыжной подготовке, передвижение к месту и надевание лыж. Попеременно двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроке лыжной подготовке. Соблюдение основных правил техники безопасности. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ.
20.	Одновременно - двухшажный ход.	Знать технику хода. Умение строить отношения с одноклассниками. Развивать координацию.
21.	Одновременно - бесшажный ход.	Самоопределение о способах достижения здоровья. Личностное осмысление отношения к ближайшему природному окружению.
22.	Спуск со склона в основной стойке. Торможение плугом, упором.	Уметь выполнять технику. Выполнение экологических правил поведения. Отношение к своему здоровью как ценности
23.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км.	Умение беречь своё здоровье.
24.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Знать технику нападающего удара. Умение решить жизненную ситуацию во время игры.
25.	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Умение контролировать свою физическую нагрузку.
26-27.	Учебная игра волейбол. Правила игры.	Знание правил игры. Умение выразить себя в игре. Воспитание настойчивости.
28.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс (теория). Техника безопасности на воде.	Знать технику безопасности на воде. Знать, как помочь утопающему, способы спасения.
29.	Инструкция по технике безопасности на уроке баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	Знать правила игры. Умение сотрудничать в команде. Воспитание настойчивости.
30 .	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Правила игры баскетбол. Судейство.



31.	Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	Знать правила игры.
32.	Учебная игра в футбол. Правила игры. Судейство.	Уметь определить ошибки у товарища. Умение принимать решения, защищающие права ребёнка в игровой ситуации.
33.	Инструкция. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. Нормативы ГТО.	Уметь выполнять технику низкого старта. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание интереса к лёгкой атлетике.
34.	Инструкция. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Нормативы ГТО.	Уметь выполнять технику спринтерского бега. Уметь использовать знания о своих индивидуальных возможностях.
35.	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м. Нормативы ГТО.	Уметь выполнять технику челночного бега и уложиться в результат.
36.	Наклон вперёд. Подтягивание. Нормативы ГТО.	

№ п./п.	Тематическое планирование 8 класс.	<i>Теоретическая часть, УУД</i>
1.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.60м.	Уметь выполнять технику низкого старта. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание интереса к лёгкой атлетике.
2.	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м.	Уметь выполнять технику челночного бега и уложиться в результат. Воспитание интереса к занятиям.
3.	Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища за 30 сек. (дев.)	Уметь выполнять технику прыжка с места. Уметь оценить ошибки у товарища.
4.	Развитие выносливости бег 1000м.	Знать технику длительного бега. Рационально регулировать физическую нагрузку. Отношение к здоровью как ценности.
5.	Метание мяча на дальность (с места, с разбега).	Знать технику метания мяча. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
6.	Баскетбол. Ведение мяча в движении правой и левой рукой между стоек.	Знать и уметь выполнять технику ведения мяча. Уважение друг к другу. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
7.	Ловля мяча с отскоком о пол, ловля высоко летящего мяча.	Знать технику. Умение соответственно ситуации вести себя. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
8.	Штрафной бросок. Бросок после отскока об щит.	Знать технику броска. Умение строить отношения с одноклассниками. Права на индивидуальность каждого человека.
9.	Учебная игра в баскетбол.	Знать правила игры и уметь их выполнять. Ориентироваться в конкретных ситуациях. Воспитание настойчивости.

10.	Совершенствование кувырков вперёд, назад, с равновесия, старт пловца.	Знать технику кувырка вперёд и назад. Уметь выполнять страховку. Воспитание интереса к гимнастике.
11.	Длинный кувырок, мост из положения стоя, лёжа с переходом в упор присев.	Знать технику удлинённого кувырка. Контролировать психическое состояние. Развитие физических качеств.
12.	Акробатическая связка.	Знать технику выполнения. Значение гимнастических упражнений в жизни.
13.	Упражнение в висах и упорах, ОРУ с предметами (дев).	Знать и уметь выполнить упражнения. Уметь видеть ошибки у товарища. Гармоничное развитие физических качеств.
14.	Верхняя передача мяча через сетку на месте в движении.	Знать технику верхней передачи. Уметь определить ошибки у товарища.
15.	Приём мяча двумя руками снизу в парах, через сетку.	Знать технику приёма. Самостоятельно построить тренировочное, оздоровительное или профилактическое занятие.
16.	Верхняя, боковая, нижняя подача мяча в зоны.	Знать технику подачи. Уметь контролировать свою физическую нагрузку.
17.	Учебная игра в волейбол.	Физическое совершенство и формирование ЗОЖ. Знание правил игры. Решать поставленные задачи с учётом своих возможностей.
18.	ТБ на уроках лыжной подготовке, передвижение к месту и надевание лыж. Попеременно двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроке лыжной подготовке.
19.	Одновременно - двухшажный, одновременно - одношажный ход.	Знать технику ходов.
20.	Коньковый ход.	Уметь выполнять технику. Выполнение экологических правил поведения. Отношение к своему здоровью как ценности
21.	Прохождение дистанции до 3км.	Умение беречь своё здоровье. Контролировать своё физическое состояние.
22.	Лыжные гонки 3 км.	Уметь контролировать физическую нагрузку.
23.	Блокирование нападающего удара(одиночное и вдвоём)	Знать технику блока Уметь определить ошибки у товарища.
24.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Умение беречь своё здоровье.
25-27.	Учебная игра в волейбол.	Знание правил игры, судейство
28.	Инструкция по технике безопасности на уроке «Баскетбол». Учебная игра.	Знать правила игры. Умение сотрудничать в команде. Воспитание настойчивости.
29	«Баскетбол». Учебная игра. Правила	Знать правила игры, знать комбинации

	игры. Тактика нападения.	нападения. Умение принимать решения, защищающие права ребёнка в игровой ситуации.
<b>30.</b>	«Баскетбол». Учебная игра. Правила игры. Тактика защиты.	Умение беречь своё здоровье. Права на индивидуальность каждого человека.
<b>31.</b>	«Баскетбол». Учебная игра. Правила игры.	Знать правила игры, знать комбинации защиты. Умение контролировать физическую нагрузку
<b>32.</b>	Инструкция по ТБ на уроке лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м, 60 м. на время. Нормативы ГТО.	Уметь выполнять технику спринтерского бега.
<b>33.</b>	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м. Нормативы ГТО.	Знать технику челночного бега. Воспитание волевых качеств.
<b>34.</b>	Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища за 1 мин. Нормативы ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка с места. Уметь оценить ошибки у товарища.
<b>35.</b>	Метание мяча на дальность, в цель (с места, с разбега). Нормативы ГТО.	Знать технику метания мяча. Уметь контролировать физическую нагрузку. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
<b>36.</b>	Наклон вперёд. Развитие выносливости бег 1000 м. Нормативы ГТО.	Знать технику. Уметь оценить ошибки у товарища. Умение беречь своё здоровье.

<b>№ п./п.</b>	<b>Тематическое планирование 9 класс</b>	<b>Теоретическая часть, УУД</b>
<b>1.</b>	Инструкция. Развитие скоростных способностей. Высокий старт с ускорением. Бег 30 м.	Уметь выполнять технику низкого старта. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание интереса к лёгкой атлетике.
<b>2</b>	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	Уметь выполнять технику челночного бега и уложиться на результат.
<b>3</b>	Прыжок в длину с места. Наклон вперёд.	Знать гигиену своего организма. Право на индивидуальность каждого человека.
<b>4.</b>	Развитие выносливости бег 1000 м.	Уметь контролировать свою физическую нагрузку.
<b>5.</b>	Баскетбол. Ведение мяча в движении правой и левой рукой между стоек.	Знать и уметь выполнять технику ведения мяча. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
<b>6.</b>	Передача и ловля мяча с отскоком о пол, при параллельном и встречном движении.	Знать технику. Умение соответственно ситуации вести себя.

7.	Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передача мяча в движении, в кругу.	Знать и уметь выполнять технику ловли мяча. Воспитание настойчивости.
8.	Ведение, передача, ловля в движении. Контрольный урок.	Знать технику.
9.	Штрафной бросок. Бросок в движении.	Знать технику броска. Уметь видеть ошибки у товарища. Развитие настойчивости.
10.	Строевая подготовка, перестроения, ОФП. Кувырки вперёд, назад в группировке.	Значение гимнастических упражнений в жизни. Ориентироваться в конкретных ситуациях Воспитание интереса к гимнастике.
11.	Удлиненные кувырки вперёд с разбега (мал), кувырок назад через плечо, из стойки на лопатках в полу – шпагат (дев).	Знать технику и страховку. Гармоничное развитие физических качеств.
12.	Стойка на голове и выход силой (мал), стойка на голове, «мост», опуститься на правое колено (дев). Старт пловца, удлиненный кувырок с преодолением препятствия.	Знание составляющих здоровья. Развитие качеств личности как ответственность.
13.	Верхняя передача мяча в волейболе на месте, в движении в парах, через сетку.	Т.Б. на уроке. Знать технику верхней передачи. Уметь определить ошибки у товарища. Отношение к своему здоровью как ценности
14.	Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Знать технику приёма мяча снизу. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание ловкости.
15.	Верхняя прямая подача мяча.	Знание правил игры. Умение контролировать свою физическую нагрузку. Воспитание настойчивости.
16.	Учебная игра в волейбол.	Знание правил игры. Соблюдение правил в игровой ситуации, обеспечивая безопасность других людей.
17.	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Учебная игра в волейбол.	Соблюдение правил в игровой ситуации, обеспечивая безопасность других людей. Овладение основами самоорганизации.
18.	ТБ на уроках лыжной подготовке, передвижение к месту и надевание лыж. Попеременно двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроке лыжной подготовке. Соблюдение основных правил техники безопасности.
19.	Одновременно - двухшажный ход.	Знать технику хода. Развивать координацию.
20.	Одновременно - бесшажный ход.	Представление о взаимосвязи, взаимодействии, взаимовлиянии человека и окружающей среды. Самоопределение о способах достижения здоровья.
21.	Спуск по прямой в основной и низкой	Уметь выполнять технику. Уметь

	стойке. Торможение плугом, упором. Подъём в гору «Ёлочкой».	выполнять технику подъёма, спуска. Выполнение экологических правил поведения.
22.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км.	Представление о взаимосвязи, взаимодействии человека и окружающей среды. Умение беречь своё здоровье.
23.	Т. Б. На уроках волейбола. Верхняя передача мяча на месте, в движении в парах, через сетку.	Знать технику верхней передачи. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание ловкости.
24.	Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	Знать технику приёма. Соблюдение правил в игровой ситуации. Овладение основами самоорганизации.
25.	Верхняя, нижняя прямая подача в волейболе. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	Знать технику подачи мяча. Умение контролировать свою физическую нагрузку. Воспитание настойчивости.
26-27	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Учебная игра в волейбол.	Знание правил игры. Соблюдение правил в игровой ситуации, обеспечивая безопасность других людей. Овладение основами самоорганизации.
28.	Инструкция по технике безопасности на уроке «Баскетбол». Учебная игра.	Знать правила игры. Умение сотрудничать в команде. Воспитание настойчивости.
29.	Перехват мяча.	Знать правила перехвата Уметь определить ошибки у товарища. Умение принимать решения, защищающие права ребёнка в игровой ситуации.
30	«Баскетбол». Учебная игра. Правила игры. Тактика нападения.	Владеть игрой.
31.	Учебная игра. Правила игры, судейство.	Знать правила игры. Умение контролировать физическую Уважение к правам и обязанностям.
32.	Инструкция. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. Наклон вперёд. Нормативы ГТО.	Уметь выполнять технику низкого старта. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание интереса к лёгкой атлетике.
33.	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м. Нормативы ГТО.	Уметь выполнять технику челночного бега и уложиться в результат.
34.	Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. Нормативы ГТО.	Знать технику подтягивания, поднимание туловища. Уметь оценить ошибки у товарища. Умение беречь своё здоровье.
35.	Развитие выносливости бег 1000м. Нормативы ГТО.	Знать технику длительного бега. Рационально контролировать Физическую нагрузку. Отношение к здоровью как ценности.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
1.	Библиотечный фонд		
1)	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2)	Стандарты второго поколения по физической культуре	Д	
3)	Примерные программы по физической культуре основного общего образования, среднего (полного) образования базовый и профильный уровень.	Д	
4)	Учебники и пособия по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
5)	Методические издания по физической культуре для учителей		
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1)	Стенка гимнастическая	Г	
2)	Козел гимнастический	Д	
3)	Перекладина гимнастическая	Д	
4)	Мост гимнастический подкидной	Д	
5)	Скамейка гимнастическая	Г	
6)	Коврик гимнастический	Г	
7)	Маты гимнастические	Г	
8)	Мяч малый (теннисный)	Г	
9)	Скакалка гимнастическая	Г	
10)	Палка гимнастическая	Г	
11)	Обруч гимнастический	Г	
12)	Фишки	Г	
13)	Рулетка измерительная	Д	
14)	Комплект щитов баскетбольных с кольцами	Д	
15)	Мячи баскетбольные	Г	
16)	Жилетки игровые с номерами	Г	
17)	Стойки волейбольные универсальные	Д	
18)	Сетка волейбольная	Д	

19	Мячи волейбольные	Г	
20	Табло перекидное	Д	
21	Мячи футбольные	Г	
22	Компрессор для накачивания мячей	Д	
23	Аптечка медицинская	Д	

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект из расчёта на каждого ученика

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

## Приложение №1

### Темы уроков для самостоятельного изучения.

1. «Здоровый образ жизни».
2. «Рациональный режим питания».
3. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе
4. Как сформировать правильную осанку.
5. Правила оказания первой медицинской помощи при травме руки(ноги) полученной во время занятий.
6. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений.
7. Дыхательные упражнения, зачем они нужны и как они выполняются.
8. Как можно контролировать своё состояние во время занятий физической культурой.
9. Виды оздоровительной физической культуры.
10. Олимпийские игры в древности.
11. Олимпийские чемпионы Свердловской области.
12. Правила игры, судейство, история (волейбол, баскетбол, футбол)

### Примерные виды практических заданий.

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы (рук, ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движения.

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 6.                 | Комплекс упражнений для развития  |
| быстроты.          |   |
| 7.                 | Комплекс упражнений для развития  |
| выносливости.      |   |
| 8.                 | Комплекс упражнений для развития  |
| гибкости.          |   |
| 9.                 | Комплекс упражнений для развития  |
| правильной осанки. |   |
| 10.                | Выполнить комплекс упражнений из  |
|                    | изученных подвижных и спортивных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо,       |
|                    | ведение мяча в баскетболе, передачи мяча в баскетболе, подача мяча в волейболе, |
|                    | передачи мяча в волейболе, приём мяча в волейболе).                             |

## Приложение №2

### Зачёты по физической культуре

#### 7 класс.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1.                                   | ОРУ и их влияние на организм человека. |
| 2.                                   | Олимпийский флаг, эмблема, девиз,      |
| награды.                             |  |
| 3.                                   | Комплекс упражнений дыхательной        |
| гимнастики и её влияние на организм. |  |
| 4.                                   | Рациональный режим питания.            |

#### 8 класс.

- |                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| 1.                 | Возрождение олимпийских игр.          |
| 2.                 | Как сформировать правильную осанку.   |
| 3.                 | Ведение баскетбольного мяча, бросок в |
| кольцо в движении. |                                       |
| 4.                 | Гигиена тела.                         |

#### 9 класс

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1.                                  | Олимпийские игры в Древней Греции.    |
| 2.                                  | Комплекс упражнений для развития силы |
| (рук, ног, спины, брюшного пресса). |                                       |
| 3.                                  | Правила игры в баскетбол. Судейство.  |
| 4.                                  | Верхняя передача мяча, нижний прием   |
| мяча в волейболе.                   |                                       |