Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ю.К. Шхачемукова»
а. Хатукай Красногвардейского района Республики Адыгея

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании педагогического совета	Зам. директора по УВР	Директор
	_____М.М.Асманова	_____М.Ш. Хапаева
Протокол № 1 от 22.08.2022 г.	22.08.2022 г.	Приказ № 127 от 22.08.202 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре

для 8 в класса (основное общее образование)

количество часов – 70

учителя:
Комокова Юрия Муратовича
(ФИО)

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____ Р.Ш.Мамхегов
Протокол № 1 от 19.08.2022 г.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам);

Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся М.Я. Виленский.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 8 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений М.Я.Виленский. – Издательство “Посвещение” 2012 г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации 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.

Задачи обучения:

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

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

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). 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 8 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 (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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

Реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видов учебного учреждения (городские, малокомплектные и т.д.);

Реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 8 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

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).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, владеть принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

Уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, ка «История физической культуры и её 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 (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль 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 деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Это 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 включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах её организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» - наиболее значительный по объёму 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», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

«Лёгкая атлетика»;

«Гимнастика с основами акробатики»;

«Спортивные игры»;

«Лыжная подготовка»;

«Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. При проведении уроков используются дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формировании ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретённых на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, а так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитывались в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе в объёме 2 часа в неделю, общий объём учебного времени составляет 70 часов, в соответствии с Учебным планом основного общего образования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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

Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Овладение 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:

Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметные результаты:
Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Содержание предмета «Физическая культура»
Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики:

Организующие команды и приёмы;

Акробатические упражнения и комбинации;

Ритмическая гимнастика (девочки);

Опорные прыжки;

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке;

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);

Упражнения на гимнастических брусьях;

Висы и упоры;

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;

Лёгкая атлетика:

Беговые и прыжковые упражнения;

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;

Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры:

Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Формы контроля:

Тематический (тесты по определенной теме, сдача контрольных нормативов): тесты по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовки;

Фронтальный (устный опрос, письменное тестирование);

Портфолио (сфера спортивных достижений);

Используются современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 8 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

Рассматривать физическую культуру как явление культуры;
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 под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим 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;
Выпускник получит возможность научиться:
Узнавать великих спортсменов, принёсших 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 под руководством взрослых 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.
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 бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
Проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.
Физическое совершенствование
Выпускник научится выполнять:
Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
Передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Выпускник получит возможность научиться:
Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Критерии оценивания различных видов работ
Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:
«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.
Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.
Итоговые оценки
Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.
Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу
«5» - ставится если:
- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
«4» - выставлена тогда когда:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Календарно – тематическое планирование (35 часов)

№ урока	*Тема урока*	Кол-во часов	Дата проведения		Домашнее задание
			План	Факт	
1	Высокий старт. Бег 30 м	1	01.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	1	02.09.2022		Общеразвивающие упражнения.

					Комплекс 2
3	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	1	08.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
4	Низкий старт. Стартовый разгон	1	09.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
5	Бег на результат 60 метров	1	15.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
6	Бег на результат 60 метров	1	16.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	22.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
8	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	23.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
9	Метание мяча (140 г) на дальность	1	29.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
10	Бег на средние дистанции. Метание мяча. РНК «Шиу зэбэн»	1	30.09.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции. Метание мяча. РНК «Шиу зэбэн»	1	06.10.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
12	Челночный бег. Кроссовая подготовка	1	07.10.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
13	Челночный бег.Кроссовая подготовка	1	13.10.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
14	Прыжок в длину с места	1	14.10.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
15	Метание мяча на дальность с разбега	1	20.10.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
16	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	21.10.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
17	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения РНК «Тlыу зау»	1	27.10.2022		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
18	Ведение меча. НРК " Т1ыу зау"	1	28.10.2022		Общеразвивающие упражнения комплекс2
19	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
20	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
21	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
22	Действия игроков в защите	1			Общеразвивающие упражнения.

					Комплекс 2
23	Действия игроков в защите	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
24	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
25	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
26	Ведение с изменением направления движения и скорости. РНК «псынкIэ»	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
27	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
28	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
29	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
30	Кувырок вперёд. Лазанье по канату	1			Общеразвивающие упражнения комплекс - 1
31	Кувырок вперёд и назад слитно	1			Общеразвивающие упражнение комплекс - 3
32	Кувырок вперёд и назад слитно	1			Общеразвивающие упражнение комплекс - 2
33	Кувырок вперёд и назад слитно	1			Общеразвивающие упражнение комплекс3
34	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
35	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
36	Акробатические элементы из 2-3 упражнений	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
37	Акробатические элементы из 2-3 упражнений	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
38	Мост из положения стоя с помощью	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
39	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
40	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
41	Упражнения на брусьях	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
42	Упражнения на брусьях	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2

43	Упражнения на перекладине	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
44	Упражнения на перекладине	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
45	Упражнения на кольцах	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
46	Упражнения на кольцах	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
47	Лазание по канату	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
48	Лазание по канату	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
49	Опорный прыжок через козла. РНК «чъэн»	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
50	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
51	Опорный прыжок согнув ноги	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
52	Опорный прыжок через козла согнув ноги	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
53	Бег на средние дистанции. Метание мяча. РНК «Шиу зэбэн»	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
54	Передачи мяча.	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
55	Ведение мяча. РНК <<атакъэ>>.	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
56	Вырывание и выбивание мяча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
57	Бросок мяча от груди и от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
58	Бросок мяча от груди и от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2
59	Бросок мяча от груди и от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
60	Бросок мяча от груди и от плеча	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1, Общеразвивающие упражнение комплекс - 1
61	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1			Общеразвивающие упражнения комплекс 2
62	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1			Общеразвивающие упражнения.

					Комплекс 2
63	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3
64	Стойки и перемещения	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
65	Стойки и перемещения	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2, Общеразвивающие упражнение комплекс - 2
66	Стойки и перемещения	1			Общеразвивающие упражнение комплекс3
67	Приём мяча снизу двумя руками	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1
68	Приём мяча снизу двумя руками	1			Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2, Общеразвивающие упражнение комплекс - 3
69	Приём мяча снизу двумя руками	1			Общеразвивающие упражнения комплекс3, Общеразвивающие упражнения комплекс - 1
70	Игры	1			

Лёгкая атлетика

№	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Беговые упражнения: • Бег на длинные, средние и короткие дистанции; • Высокий и низкий старт; • Спринтерский бег; • Гладкий равномерный бег; • Эстафетный бег; • Бег с преодолением препятствий; • Кроссовый бег.	Техника					
2	Прыжковые упражнения: • Прыжок в длину с места, с разбега; • Прыжок в высоту с разбега;	Техника					
3	Метание малого мяча: • Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную мишень; • Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; • Метание малого мяча на заданное расстояние; • Броски набивного мяча.	Техника					

Гимнастика

№	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Акробатические упражнения и комбинации: • Кувырки – вперёд в группировке; • Кувырки – вперёд из стойки ноги врозь; • Кувырки – вперёд слитно; • Кувырки – вперёд прыжком вверх;	Техника					

	• Кувырок – назад в упор присев; • Перекаты; • Стойка на лопатках; • «Мост» из положения лёжа на спине		
2	Опорные прыжки: • Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; • Прыжок через гимнастического козла ноги врозь; • Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	Техника	
3	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: • Передвижения; • Повороты; • Наклоны; • Стойки; • Спрыгивание и соскок; • Зачётные комбинации.	Техника	
4	Упражнения и комбинации на перекладине: • Простые висы; • Подтягивание.	Техника	
5	Упражнения на гимнастических брусьях: • Простые упоры; • Зачётные упражнения.	Техника	

\

Волейбол

№	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Стойка и перемещение игрока	Техника					
2	Передача мяча сверху двумя руками на месте						
3	Верхняя прямая подача						
4	Передача мяча двумя руками после перемещения вперёд						
5	Приём мяча снизу						
6	Нижняя прямая подача						

Баскетбол

№	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча	Техника					
2	Стойки и передвижения игрока						
3	Повороты с мячом и без мяча						
4	Ловля и передача мяча						
5	Броски мяча по кольцу						
6	Нижняя прямая подача						

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
Бег 60 м, с	10,4 и ниже	10,5 -11,6	11,7 и выше	10,0 и ниже	10,1 - 11,1	11,2 и выше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и ниже	1,08 - 1,21	1,22 и выше	1,00 и ниже	1,01 - 1,17	1,18 и выше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и ниже	5,21 - 7,20	7,21 и выше	4,45 и ниже	4,46 - 6,45	6,46 и выше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и ниже	9,01- 10,29	10,30 и выше	8,50 и ниже	8,51 - 9,59	10,00 и выше
Прыжок в длину с разбега, см	300 и больше	299 - 221	220 и ниже	340 и выше	339 - 261	260 и ниже
Прыжок в высоту, см	105 и выше	100 - 85	80 и ниже	110 и выше	100 - 90	80 и ниже
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	34 и больше	33 - 21	20 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
1 км, ми, с.	7,00 и меньше	7,01 – 8,00	8,01 и больше	6,30 и меньше	6,31 – 7,39	7,40 и больше

2 км	Без учёта времени					
Оценки Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
Бег 30 м, с	5,4 и ниже	5,5 – 6,2	6,3 и выше	5,3 и ниже	5,4 - 6,1	6,2 и выше
Челночный бег 3х10 м, с	8.6 и ниже	8,7 – 9,0	9,1 и выше	8,2 и ниже	8,3 – 8,5	8,6 и выше
6-минутный бег, м	1100 и выше	1000-850	700 и ниже	1300 и выше	1100-1000	900 и ниже
Подтягивание (на высокой перекладине – мальчики и на низкой – девочки), количество раз	14 и больше	13 - 6	5 и меньше	8 и больше	7 - 4	3 и меньше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163 - 125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Наклоны вперёд сидя на полу, см	15 и выше	10-8	4 и ниже	9 и выше	8-2	2 и ниже
Поднимание туловища, количество раз за 30 с.	16 и больше	15 - 10	9 и меньше	22 и больше	21-12	11 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 1 минуту.	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	70 и меньше