

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ Ситникова В.В.
Протокол № 01
от «30» 08 2023г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ /А. К. Такаева/

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ №7»
_____ И. В. Моисеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура 8-9 классы

на 2023– 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса физической культуры для 8-9 класса:

- Разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего образования по физической культуре; предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.
- Разработана на основе примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);
- Рабочая программа ориентирована на учебник по физическому воспитанию обучающихся 5-11 классов

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Специфика программы:

- Акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;
- Акцент на оздоровительный, образовательный, воспитательный эффект на занятиях спортивными играми;
- Многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
- Ярко выражен информационный компонент;
- Организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовка.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Программа в объеме 66 часов для 8-9 класса **реализуется** в течение всего учебного года, по 2 часа в учебную неделю в каждом классе.

Формы уроков. Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

По своим задачам и направленности учебного материала уроки могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и

структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических и теоретических занятий (защита проектов, лекции, уроки контроля, уроки-экскурсии, соревнования, презентации и др.)

Организация деятельности детей на уроках выполняется фронтальным, поточным, посменным, групповым способами.

Методы и формы контроля:

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения.

На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.

На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.

На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Формы контроля:

- Контрольный урок (сдача нормативов)

- Реферат

Формы организации учебной деятельности

Знания о физической культуре

Олимпийские игры современности. Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). Оказание первой помощи, профилактика травматизма. Основные требования безопасности на занятиях физической культуры.

Физическая культура человека. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Самостоятельное оставление плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала)

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой

Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к

предстоящей жизнедеятельности. Строевые команды и приемы. Опорные прыжки через препятствие.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (юноши): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: юноши – ноги врозь, согнув ноги ; девушки – углом.

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девушки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий, низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30м, 60 м и 100 м). Эстафетный бег. Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты: девушки – 300-500 г, юноши – 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15м.

Упражнения общей физической подготовки.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры.

Баскетбол (юноши и девушки)

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол(юноши и девушки)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приема и передач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара .Варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Футбол

Технико-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки

Планируемые результаты

Личностные: учащиеся 9классаиспользуютприобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

Метапредметные: знают /понимают

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Предметные:

Ученик научится:

- планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах
- демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности:

Двигательные умения, навыки и способности:

№ п/п	Способности	Контр. упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков) шаг за шагом метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

Рабочая программа предусматривает развитие **компетенций**:

- ценностно-смысловые компетенции;
- общекультурные компетенции;
- учебно-познавательные компетенции;
- информационные компетенции;
- коммуникативные компетенции;
- социально-трудовые компетенции;
- компетенции личностного самосовершенствования

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года в форме защиты учебных проектов).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

Методика оценивания уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,
- особенности развития двигательных способностей,
- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

Система оценки достижений обучающихся 10-бальная (Приложение 1)

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	Количество часов, отведенных на контроль
		Класс	
		8-9	
I	Знания о физической культуре	6	1
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	
2	Оздоровительные системы физического воспитания	2	
3	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	3	1
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	1
1	Организация и проведение занятий физической культурой	3	
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	3	1
III	Физическое совершенствование	54	4
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	7	1
2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой	5	1
3	Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки	5	1
4	Упражнения в системе спортивной подготовки: - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Лыжная подготовка - Баскетбол - Волейбол - Футбол	 5 7 6 7 7 5	1
IV	Всего	66	6

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Знания о физической культуре				
1.	Повторение ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1	06.09.22	
2.	Повторение строевых упр. ОРУ. Стартовый разбег. Бег по дистанции.	1	06.09.22	
3.	Повторение. Спринтерский бег. Финиширование. 60 м.	1	13.09.22	
4.	Повторение. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1	13.09.22	
5.	Повторение. Развитие выносливости. 6 -минутный бег. Туристическая ходьба.	1	20.09.22	
6.	Повторение. Метание малого мяча на точность в цель. Контрольный урок	1	20.09.22	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
7.	Повторение техники барьерного бега. Бег 1000 метров. Тест.	1	27.09.22	
8.	Повторение. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	27.09.22	
9.	Кроссовый бег. Упр. для развития выносливости.	1	04.10.22	
10.	Прыжок в длину с места.	1	04.10.22	
11.	Челночный бег 3 по 10м как норматив ГТО.	1	11.10.22	
12.	Основные правила игры в баскетбол. Передвижения в стойке баскетболиста. Контрольный урок	1	11.10.22	
13.	Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Упр. со скакалкой. Контрольный урок	1	18.10.22	
14.	Ведение мяча. Обводка пассивного игрока.	1	18.10.22	
15.	Ведение мяча. Обводка активного игрока.	1	25.10.22	
16.	Бросок мяча двумя руками от груди в движении. Поворот из стойки баскетболиста.	1	25.10.22	

17.	Ловля мяча после его отскока от пола. Челночный бег.	1	08.11.22	
18.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Стритбол.	1	08.11.22	
19.	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1	15.11.22	
20.	Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1	15.11.22	
21.	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подтягивание на перекладине. Контрольный урок	1	22.11.22	
22.	Комплекс упр. для коррекции фигуры. Подъем туловища.	1	22.11.22	
23.	Лазание по канату. Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	29.11.22	
24.	Акробатические комбинации (ю). Вольные упр. (д).	1	29.11.22	
25.	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание.	1	06.12.22	
26.	Опорный прыжок.	1	06.12.22	
27.	Лазание по канату. Техника безопасности.	1	13.12.22	
28.	Основные правила развития физических качеств. ТБ при лыжной подготовке	1	13.12.22	
29.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	20.12.22	
30.	Чередование попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1	20.12.22	
31.	Коньковый ход. Контрольный урок	1	27.12.22	
32.	Чередование лыжных ходов.	1	27.12.22	
33.	Торможение и поворот упором.	1	10.01.23	
34.	Перелезание через препятствия на лыжах.	1	10.01.23	
35.	Прохождение дистанции 2 км.	1	17.01.23	
36.	Спуски в средней стойке	1	17.01.23	
37.	Прохождение дистанции до 4 км.	1	24.01.23	
38.	Зимние виды спорта. Знаменитые спортсмены России.	1	24.01.23	
39.	Способы подъема в гору на лыжах. Техника подъема «лесенкой».	1	31.01.23	

40.	Ведение дневника самонаблюдения. ПТБ на уроках по волейболу.	1	31.01.23	
41.	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	1	07.02.23	
42.	Технико-тактические действия в нападении. Учебная игра.	1	07.02.23	
43.	Нападающий удар. Основные составляющие моменты.	1	14.02.23	
44.	Понятие блока в волейболе.	1	14.02.23	
45.	Основные правила игры в футбол.	1	21.02.23	
46.	Остановка мяча. Удары по мячу ногой.	1	21.02.23	
47.	Ведение мяча змейкой. Ложные движения (финты)	1	28.02.23	
48.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1	28.02.23	
49.	Тактика игры в нападении. Передача мяча в разных направлениях.	1	07.03.23	
50.	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	07.03.23	
51.	Стойки и перемещения игроков в лапте.	1	14.03.23	
52.	Ловля и передача мяча в лапте.	1	14.03.23	
53.	Теория " Оценка эффективности занятий физкультурой". Развитие быстроты.	1	28.03.23	
54.	Повтор. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 30м.	1	28.03.23	
55.	Теория "Оценка эффективности занятий физкультурой." Развитие быстроты.	1	04.04.23	
56.	Повтор. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 30м.	1	04.04.23	
57.	Повтор. Спринтерский бег. Бег 60 метров	1	11.04.23	
58.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров	1	11.04.23	
59.	Повтор. Гладкий равномерный бег. Спортивная ходьба.	1	18.04.23	
60.	Повтор. Эстафетный бег.	1	18.04.23	
61.	Повтор. Подтягивание (ю), Поднимание туловища (д).	1	25.04.23	
62.	Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.	1	25.04.23	
63.	Повтор. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	02.05.23	

64.	Повтор. Метание мяча по движущейся цели.	1	02.05.23	
65.	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка. Значение разбега. Контрольный урок	1	16.05.23	
66.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике в школе.	1	16.05.23	

Приложение 1

Критерии оценок результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре

Интегральная 10-бальная шкала оценки учебных достижений учащихся

Уровни усвоения учебного материала	Баллы	Показатели оценки
Узнавание	1	Узнавание объектов изучения (физические упражнения, двигательные действия, отдельные движения, правила и др.), проявление стремления преодолеть учебные затруднения, ситуативного интереса к познанию
	2	Узнавание и различение отдельных фаз движений и двигательных действий, упражнений, определений и др., проявление усилий и мотивации учения
Неосознанное воспроизведение	3	Неполное воспроизведение усвоенных занятий; наличие грубых, но устраняемых с помощью учителя ошибок, неумение применить изученные знания: не стремление к преодолению трудностей, ситуативное

		проявление ответственности и самокритичности.
	4	Неполное воспроизведение знаний; наличие существенных ошибок при дополнительных (наводящих) вопросах: затруднения в понимании отдельных положений, трудности в применении изученного, преодолеваемые с помощью учителя, проявление волевых усилий, интереса к учению, самостоятельности, осмысленность действий и т. п.
Осознанное воспроизведение	5	Неполное воспроизведение программного учебного материала, с несущественными ошибками; затруднения в применении изученного, преодолеваемые с помощью незначительных наводящих вопросов учителя, заинтересованность в учебе.
	6	Полное воспроизведение программного учебного материала, с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу. Настойчивость и стремление преодолеть трудности; ситуативное проявление стремления к творчеству.
Применение знаний в знакомой ситуации	7	Владение программным учебным материалом, оперирование им в знакомой ситуации; наличие единичных несущественных ошибок при описании и самостоятельных действиях в процессе применения учебных знаний, организованности, самокритичности.
	8	Владение программным учебным материалом оперирование им в знакомой и незнакомой ситуациях; наличие единичных несущественных ошибок, а действия самостоятельных исправляемых учащимися; наличие определенного опыта в творческой деятельности: проявление добросовестности, ответственности самооценки
Применение знаний в незнакомой ситуации	9	Свободное оперирование программным учебным материалом; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции
	10	Свободное оперирование программным учебным материалом с использованием сведений из других учебных предметов; умение осознано и оперативно трансформировать

		полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях; проявление целеустремленности, ответственности, познавательной активности, творческого отношения к учению.
--	--	---

10-бальная шкала оценки двигательных умений, навыков, способов деятельности.

Уровни усвоения	Баллы	Показатели оценки
Очень низкие (предумение)	1	Отдаленное сходство выполненного упражнения с эталоном, отличие от него по темпу, амплитуде, с грубыми ошибками, сильно искажающими технику, отражающимися на результате, трудно поддающимся исправлению.
Низкий (уровень умения)	2	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания с повышенным напряжением, лишними действиями, вынужденными задержками между входящими в него операциями, со значительными отклонениями от заданной программы, неоправданно вариативно, ритм сильно нарушен. Оценивается техника выполнения.
	3	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, напряженно, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы, с ритм значительно нарушен. Оценивается техника выполнения.
	4	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, напряженно, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы, с заметным нарушением ритма. Оценивается техника выполнения.
Средний (уровень навыка - репродукции)	5	Выполнение упражнения, двигательной деятельности без контроля сознания, с отклонениями от заданной программы и ритма. Оценивается техника выполнения.
	6	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно,

		ненапряженно, с незначительными отклонениями от заданной программы, ритмично. Оценивается техника выполнения.
	7	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с заданной программой, ритмично. Оценивается техника выполнения.
Высокий (уровень результативного навыка)	8	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично, демонстрируется эффективная техника выполнения на результат среднего уровня (5 баллов) или оценивается выполнение упражнения из усложненного исходного положения, если нет количественных показателей
	9	Выполнение упражнения двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется эффективная техника выполнения на результат среднего уровня (6баллов), или оценивается выполнение упражнения при наличии затрудняющих или сбивающих факторов (противодействие партнера, обводка препятствий, дополнительное отягощение и др.)
	10	Выполнение упражнения двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. (7 баллов)

