


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Хабаровского края  
Управление образования администрации г.Комсомольска-на-Амуре

МОУ СОШ № 32

РАССМОТРЕНО  
МО учителей физической  
культуры  
Протокол №5  
от "30\_" мая 2022\_г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УР  
Старовойтова М.В.   
от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Кныш А.В.   
Приказ № 173  
от "01" сентября 2022г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 5-9 класса**

г. Комсомольск-на-Амуре

## **Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа учебного курса составлена на основании Федерального Государственного стандарта второго поколения по физической культуре для учащихся 5-9 классов. Программы общеобразовательных учреждений / под ред. А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2021.

Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, 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 учетом 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.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классах два часа в неделю. Годовой объем учебного времени – 70 (68 – 9кл.) часов. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на формирование двигательных умений и навыков, а также специальных физкультурных знаний, воспитание физических качеств и создание потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях, укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;
- воспитание двигательных-координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве);
- воспитание двигательных-кондиционных способностей (скоростных, силовых, выносливости и гибкости);

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах физкультурно-спортивной деятельности, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, овладение двигательными умениями и навыками спортивных игр, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, толерантности, рефлексии);
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;  
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;  
расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:**

повышение мотивации к здоровому образу жизни;  
снижение заболеваемости среди детей;  
представление о разнообразном мире движений;  
систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;  
интерес к игровой деятельности;  
улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Знания о физической культуре

#### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать значения утренней зарядки, физкультурминуток, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, развитие основных физических качеств.
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, равновесие) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- Характеризовать роль и значение «режима дня» в укреплении и сохранении здоровья; планировать и корректировать режим дня, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Способы физкультурной деятельности

##### Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами.
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, гибкость, равновесие) с помощью тестовых упражнений.

##### Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями «режима дня», комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнения для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Физическое совершенствование

##### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, равновесие), оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
- выполнять строевые команды и приемы,
- выполнять акробатические приемы (кувырки, стойки, перекаты),
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно),
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей),
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение,
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации,

- играть баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам,
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке,
- плавать, в том числе спортивными способами,
- выполнять передвижение на лыжах.

**Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:**

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

### **Содержание учебного предмета.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью – в процессе уроков. (теоретическая часть – 4 часа, в начале каждой четверти)



**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### **На материале гимнастики с основами акробатики.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение

внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале лёгкой атлетики.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием

рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### Распределение учебного материала в часах по годам.

Разделы программы	Количество часов				
	класс				
	5	6	7	8	9
Знания о физической культуре	4	4	4	4	4
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
Легкая атлетика	24	24	24	24	24
Баскетбол	16	16	16	16	16
Гимнастика	10	10	10	10	10
Волейбол	16	16	16	16	16
Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы				

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

### **Критерии оценки устного ответа.**

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

**Оценка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащиеся должны выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых учащиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности, например знание упражнений по развитию силы они сопровождают выполнением конкретного комплекса и т. п.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

**Оценка «5»:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2» :** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдений, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель.

Скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в овладении программным материалом и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

**Оценка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»:** допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»:** учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

### **Критерии оценки успеваемости по уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя. Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре. Оценка «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» — средний и оценке «3» — низкий.

Во-вторых, сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметки «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления ученику высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№	Физические	Контрольное	Возраст	Уровень	
				Мальчики	девочки



п/п	способности	упражнение (тест)		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой (низкой) перекладине из вися,	11	1	4—5	6 и выше	4 и ниже	10—14	19 и выше
			12	1	4—6	7	4	11—15	20
			13	1	5—6	8	5	12—15	19
			14	2	6—7	9	5.	13—15	17
			15	3	7—8	10	5	12—13	16

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
---	--	------------

1	2	3
<b>1.</b>		
1.1.	<b>Стандарт начального образования по физической культуре</b>	<b>3</b>
1.2	<b>Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре</b>	<b>3</b>
1.3	<b>Рабочая программа по физической культуре</b>	<b>3</b>
1.4	<b>Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.</b>	<b>3</b>
1.5	<b>Учебник по физической культуре</b>	<b>На каждого уч-ся</b>
1.6	<b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»</b>	<b>1 комплект</b>
1.7	<b>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению</b>	
1.8	<b>Методические издания по физической культуре для учителей</b>	
<b>2.</b>		
2.1	<b>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</b>	<b>1 комп</b>
3	<i><b>Гимнастика</b></i>	
3.1	<b>Стенка гимнастическая</b>	<b>20</b>
3.2	<b>Бревно гимнастическое напольное</b>	<b>1</b>
3.3	<b>Бревно гимнастическое высокое</b>	<b>1</b>
3.4	<b>Козел гимнастический</b>	<b>1</b>
3.5	<b>Перекладина гимнастическая</b>	<b>2</b>
3.6	<b>Канат для лазания, с механизмом крепления</b>	<b>3</b>
3.7	<b>Мост гимнастический подкидной</b>	<b>2</b>
3.8	<b>Скамейка гимнастическая жесткая</b>	<b>6</b>
3.9	<b>Комплект навесного оборудования</b>	<b>1</b>

4.0	<b>Скамья атлетическая, наклонная</b>	<b>2</b>
4.1	<b>Коврик гимнастический</b>	<b>30</b>
4.2	<b>Акробатическая дорожка</b>	<b>2</b>
4.3	<b>Маты гимнастические</b>	<b>20</b>
4.4	<b>Мяч набивной (1 кг)</b>	<b>10</b>
4.5	<b>Мяч малый (теннисный)</b>	<b>30</b>
4.6	<b>Скакалка гимнастическая</b>	<b>30</b>
4.7	<b>Мяч малый (мягкий)</b>	<b>20</b>
4.8	<b>Палка гимнастическая</b>	<b>30</b>
4.9	<b>Обруч гимнастический</b>	<b>15</b>
5.0	<b>Канат для перетягивания</b>	<b>2</b>
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.1	<b>Стойки для прыжков в высоту</b>	<b>2</b>
5.2	<b>Рулетка измерительная (10м; 50м)</b>	<b>2</b>
5.3	<b>Палочка эстафетная</b>	<b>10</b>
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
5.4	Мячи баскетбольные	20
5.5	Сетка волейбольная	2
5.6	Мячи волейбольные	30
5.7	Мячи футбольные	10
5.8	Насос для мячей	3
5.9	Фишки	20
6.0	Мячи гандбольные	20
	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
6.1	Аптечка медицинская	2
6.2	Спортивный зал игровой	1

6.3	Спортивный зал гимнастический	1
6.4	Кабинет учителя	1
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2
6.6	Легкоатлетическая дорожка	5
6.7	Большое футбольное поле	1
6.8	Площадка игровая баскетбольная	1
6.9	Площадка игровая волейбольная	1
7.0	Полоса препятствий	1

### Литература

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
- Примерная программа по физической культуре.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2021.
- Учебник для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:  
Физическая культура. 5-9 класс.  
А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы. Москва.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201330

Владелец Кныш Алексей Валентинович

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024