

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5
3. Содержание учебного предмета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8
4. Тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12
5. Приложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15
6. **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) по учебному предмету) для учащихся 5 – 9-х классов реализует требования федерального государственного стандарта основного общего образования. АРП разработана для обучающихся с **задержкой психического развития (далее ЗПР**) **вариант 7.2**

 Учебный предмет «Физическая культура» включен в обязательную часть учебного плана, АООП ООО МБОУ «СОШ № 83».

* Нормативно – правовую базу разработки программы для учащихся 5 – 9 классов составляют:
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями);
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
* постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", зарегистрированным 29.01.2021 № 62296.
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 2.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", зарегистрирован 20.04.2021 № 63180.
* Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 83»;
* АООП ООО МБОУ «СОШ № 83»;
* Устав МБОУ «СОШ № 83»
* Рабочая программа к линии УМК по физической культуре для общеобразовательной школы В.И. Ляха. 5-9 классы: В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.
* Программа направлена на достижение планируемых результатов и реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Количество часов для реализации программы **340 часов**, в том числе:

в 5 классе – 68 часов;

в 6 классе – 68 часов;

в 7 классе – 68 часов;

в 8 классе – 68 часов;

в 9 классе – 68 часов.

Программа отражает содержание курса «Физическая культура» школьников с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей. Вариант 7.2. предполагает, что обучающийся с **задержкой психического развития** получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми.

Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных технологий, методов и приемов коррекционно-развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов, и приемов обучения.

Содержание курса имеет концентрическое строение, отражающее последовательное расширение области изучения. Такая структура позволяет соблюдать необходимую постепенность в нарастании сложности учебного материала, создаёт хорошие условия для углубления формируемых знаний, отработки умений и навыков, для увеличения степени самостоятельности (при освоении новых знаний, проведении обобщений, формулировании выводов), для постоянного совершенствования универсальных учебных действий.

**Основными целями реализации АООП ООО, обучающихся с ЗПР по предмету «Физическая культура» являются:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Основными задачами реализации АРП обучающихся с задержкой психического развития по предмету «Физическая культура» являются:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

-   дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-   формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-   выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-   углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-   воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-   выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-   воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-  содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание обучения включает программный материал оптимальной степени сложности, требующей от ученика достаточного интеллектуального напряжения, но безусловно доступный как по темпу, так и по характеру деятельности. Содержание дает возможность достаточно частого осуществления предметно-практической деятельности, усвоения теоретических знаний посредством обогащения чувственного опыта, организации наблюдений и т. д.

**Учебно – методический комплекс:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие
для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под
ред.М.Я. Виленского. – М.:Просвещение, 2019.
 2. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /
[М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред.М.Я.
Виленского. – 8-е изд. – М.:Просвещение, 2020.
 3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников
М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /
В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.
 **Методы и формы оценки результатов освоения программы.**

Личностные: наблюдение, анкетирование.

Метапредметные: беседа, проект, самооценка.

Предметные: тест (задания с выбором ответа, с кратким ответом, с развёрнутым ответом), устный опрос, зачет, техника выполнения упражнения, двигательная активность на уроке, тестовые нормативы, контрольные нормативы, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5-балльное оценивание текущей успеваемости.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***Метапредметные результаты:***

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

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

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

***Предметные результаты:***

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644).

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, 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;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
1. **Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

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

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

***Физическое совершенствование.***

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

1. **Тематическое планирование**

 ***Приложение № 1***

 *к рабочей программе по учебному курсу*

 *«Физическая культура» для 5-9 классов*

*в соответствии с требованиями ФГОС ООО*

***Система оценивания планируемых результатов по предмету, критерии и нормы оценки:***

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:
− Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
− Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
− Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,
имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания
на практике.
− Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.
*Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:*− Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в
нестандартных ситуациях.
− Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
− Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

− Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.
 Обучающиеся, отнесённые 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.
 Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **специальной медицинской** группе
оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.
 *Качественные показатели успеваемости* – это степень овладения программным материалом:
знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной
деятельности.
 *Количественные показатели успеваемости* – это сдвиги в физической подготовленности,
складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых,
скоростных, координационных; выносливости, гибкость и их сочетаний (силовой выносливости,
скоростно-силовых качеств и т. п.).
 Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание **индивидуальные**
особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.
 В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: **предварительный,
текущий и итоговый**.
 *Предварительный учёт* проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения
отдельных тем или разделов программы.
Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или
рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять
самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

 *Текущий учёт* позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся
программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики
обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые
программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый
уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных
заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных
случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая
оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При
начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется
в облегчённых условиях.
На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных,
специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования – в условиях
соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.
 *Итоговая оценка* выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она
включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала,
темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-
оздоровительную деятельность.
 *Тестовые нормативы:* проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью
выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения
нагрузки на уроках.

 *Контрольные нормативы:* проверка нормативов проводится в течение учебного года с
целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

 ***Приложение № 2***

 *к рабочей программе по учебному курсу*

 *«Физическая культура» для 5-9 классов*

*в соответствии с требованиями ФГОС ООО*

***Оценочные материалы (КИМ) для текущей и промежуточной аттестации***

***по предмету и их формы.***

***Уровень подготовки учащихся****:*

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

***Уровень подготовки учащихся****:*

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

***Уровень подготовки учащихся****:*

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

***Уровень подготовки учащихся****:*

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

***Уровень подготовки учащихся****:*

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3\*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

 ***Приложение № 3***

 *к рабочей программе по учебному курсу*

 *«Физическая культура» для 5-9 классов*

*в соответствии с требованиями ФГОС ООО*

***Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы***

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **1.** | **Основная литература учителя** |
| 1.1. | Стандарт общего образования по физической культуре |
| 1.2. | Лях В.И., Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд.)— М. : Просвещение, 2021. |
| 1.3. | Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 5, 6, 7, 8, 9 классов. — М. : Просвещение, 2021. |
| 1.4. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. 2-е изд., дораб. - М. :Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения). |
| 1.5. | Рабочая программа по физической культуре |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. –М., Физкультура и спорт, 1998. |
| 2.3. | Поурочные разработки по физкультуре. Универсальное издание. - М.: ВАКО, 2005. |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |
| **4.** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | Мультимедийный компьютер |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное |
| 5.2. | Козел гимнастический |
| 5.3. | Брусья гимнастические |
| 5.4. | Канат для лазанья |
| 5.5. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 5.6. | Стенка гимнастическая |
| 5.7. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| 5.9. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 5.11. | Скакалка гимнастическая |
| 5.13. | Мат гимнастический |
| 5.14. | Гимнастический подкидной мостик |
| 5.15. | Обруч гимнастический |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту с планкой |
| 5.17. | Рулетка измерительная |
| 5.18. | Лыжи (с креплениями и палками) |
| 5.19. | Щит баскетбольный тренировочный |
| 5.20. | Сетка волейбольная |
| 5.21 | Аптечка |