


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное образование «Починковский район» Смоленской области

**МБОУ Тростянская ОШ**

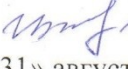
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей

 О.Б. Волкова  
Протокол № 1 от 30.08.2023


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 З.В. Царева  
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Т.Н. Лисищенкова  
Приказ № 87/6 от 31.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 класса

д. Прилепово 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО».

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и Прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения

мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет (два часа в неделю в каждом классе). 7 класс — 68 ч;

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в

упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Содержание материала:**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

#### **Раздел 1. «Знания о физической культуре» -**

соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Внешние и внутренние признаки утомления. «Физическая культура (основные понятия)». Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Олимпийские игры древности. Режим дня и двигательный режим школьника, его основное содержание. Олимпийские игры в Москве, 1980 г. Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Раздел 2: «Способы двигательной деятельности» -** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел включает в себя такие темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

«Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

**Раздел 3: «Физическое совершенствование»** Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

**Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приемы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в шири ну, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см), ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком);

**Легкая атлетика** Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов);

**Кроссовая подготовка** содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия

**Спортивные игры** **Баскетбол:** овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой



стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой);

Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку);

#### **Лыжная подготовка.**

##### **Теоретические сведения**

Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правил техники безопасности.

##### **Освоение техники лыжных ходов**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и д.р. При отсутствии снега по погодным условиям данный материал даётся в теории и имитационных упражнениях.

## Тематическое планирование

№	Содержание материала	Характеристика основных видов деятельности	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Знания о физической культуре	Теоретические сведения соответствуют основным представлениям развития познавательной активности человека	В процессе проведения уроков	
2	Физическое совершенствование	Занятия физической культурой ориентированные на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья.		66
3	Легкая атлетика	Беговые упражнения, высокий и низкий старт; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения, упражнения в метании		14
4	Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы, упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без, акробатические упражнения и комбинации, ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии.		15
5	Спортивные и подвижные игры	Народные и подвижные игры, Баскетбол Волейбол		27
6	Кроссовая подготовка	Развитие общей выносливости, бег в равномерном темпе, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствия		2
7	Прикладно ориентированная подготовка	Упражнения в лазании и перелезании, преодолении полосы препятствий		3
8	Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов		10
9	Всего часов		2	66

## «Оценивание на уроках физической культуры согласно ФГОС»

Управление любым процессом предполагает осуществление контроля, т.е. определенной системы проверки эффективности его функционирования. Крайне необходим он и для успешного протекания процесса обучения, что вполне объяснимо с психологической точки зрения: каждый из участников педагогического взаимодействия неизбежно теряет рычаги управления своей деятельностью, если не получает информации о ее промежуточных результатах.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта (второго поколения) возникли определенные проблемы в системе оценивания.

Так, в соответствии с Государственным образовательным стандартом, оценивание производилось по пятибалльной шкале. ФГОС же прописывает 3 уровня усвоения материала учащимися на уроках физической культуры: низкий, средний, высокий.

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- Определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- Определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности, реализующих освоенные знания;
- Обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- Обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений и обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- Оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности, систематичности;
- Определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- Оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- Определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- Оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

В соответствии с требованиями ФГОС в МБОУ Тростянская ОШ была разработана система оценки, ориентированная на выявление и оценку образовательных достижений, обучающихся с целью итоговой оценки подготовки выпускников на ступени начального общего образования.

Особенностями системы оценки являются:

- Комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
- Использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательных отдельных учебных предметов на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- Оценка динамики образовательных достижений, обучающихся;
- Сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;

- Использование персонифицированных процедур итоговой оценки и аттестации обучающихся и неперсонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;
- Уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
- Использование накопительной системы оценивания, характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений (Портфель достижений или иные формы);
- Использование наряду со стандартизированными письменными и устными работами таких форм и методов оценки, как проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ, самооценка, наблюдение и др.;
- Использование контекстной информации об условиях и особенностях реализации образовательных программ при интерпретации результатов педагогических измерений.

В МБОУ Тростянская ОШ используются следующие формы оценки по физической культуре:

1. без оценочного обучения – 1 класс;
2. пятибалльная система 2 – 9 классы

## ПЯТИБАЛЬНАЯ СИСТЕМА

### Методика оценки успеваемости.

<i>По основам знаний</i>				
Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

### *По технике владения двигательными умениями и навыками*

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет	При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

	учебный норматив	некоторая скованность движения		
--	------------------	--------------------------------	--	--

*По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги;</li> <li>демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений, утренней или гимнастической гимнастики</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия</p>	<p>Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</p>

Один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям, и результаты заносятся в индивидуальную карту здоровья:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 60 м, с
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с Метание мяча на точность, кол-во попаданий
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см Прыжки в длину с разбега, см Многоскоки (8 прыжков), м Прыжки на скакалке за 15 с, кол-во раз
Выносливость	Бег 6 минут, м Бег 1000 м, мин.с (1класс - смешенное передвижение)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на тумбе, скамейке, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики), кол-во раз Подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа (девочки), кол-во раз Подъем туловища за 60 с, кол-во раз Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз Приседания, кол-во раз за 1 мин.

Если результаты тестов хуже, чем предыдущие оценка – 2

Если результат остался без изменения – 3

Если результат улучшен – 5

Таким образом, учитываются индивидуальное физическое развитие, физические и спортивные способности (вес, координация, быстрота мышления и т.д.)

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Способы выполнения тестовых заданий**

**Бег 30 метров.** Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Прыжок в длину с места.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Челночный бег 3 X 10 метров.** В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Подтягивание.** Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**Шестиминутный бег.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

### **Поднимание туловища из положения, лежа на спине.**

Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

### **Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.**

На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки



соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

### ***Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами***

Выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

### ***Метание теннисного мяча в цель.***

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем

## **7 класс**

Физические способности	Контрольное упражнение ( тест)	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30 м, сек.	4,8	5,6-5,2	5,9	5,0	6,0-5,4	6,2
Координацион.	Челночный бег 3по 10 м	8,3	9,0-8,6	9,3	8,7	9,5-9,0	10,0
Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места ,см	205	170-190	150	200	160-180	140
Выносливость	6-минутный бег ,м	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя ,см	9	5-7	2	18	10-12	6
Силовые	Подтягивания	8	5-6	1	19	12-15	5
Скоростные	Бег 60 м, сек.	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Скоростно -силовые	Прыжок в длину	380	350	290	350	300	240

	с разбега						
выносливость	Бег 1500м	39	31	23	26	19	16
Скоростно -силовые	Метание	39	31	23	26	19	16

### Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре. 2019 г.	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	1	
1.3.	Рабочие программы В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы, Москва, Просвещение, 2019 год.	1	
1.4.	Учебники и пособия, входящие в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. - Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией М.И. Виленского\ М. Просвещение 2011 г. - Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией В.И. Ляха\ М. Просвещение, 2011 г.	Комплект	Учебники рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
2	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
	<b>Гимнастика</b>		
2.1	Стенка гимнастическая	4	
2.2	Бревно гимнастическое напольное	1	
2.3	Козёл гимнастический	1	
2.4	Конь гимнастический	1	
2.5	Мост подкидной	1	
2.6	Скамейка гимнастическая	2	
2.7	Коврик гимнастический	12	

2.8	Маты гимнастические	4	
2.9	Мяч набивной (1 кг, 3 кг)	5	
2.10	Мяч малый (теннисный)	11	
2.11	Скакалка гимнастическая	11	
2.12	Палка гимнастическая	11	
2.13	Обруч гимнастический	11	
	<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.14	Планка для прыжков в высоту	1	
2.15	Стойка для прыжков в высоту	Комплект	
2.16	Эстафетная палочка	1	
2.17	Рулетка измерительная	1	
2.18	Конус	6	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
2.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
2.20	Мячи баскетбольные	11	
2.21	Стойки волейбольные универсальные	2	
2.22	Сетка волейбольная	1	
2.23	Мячи волейбольные	11	
2.24	Мячи футбольные	11	
2.25	Мячи для ручного мяча	11	
2.26	Компрессор для накачивания мячей	2	
3	<b>Средства первой медицинской помощи</b>		
3.1	Аптечка медицинская	1	
4	<b>Пришкольный стадион</b>		
4.1	Лёгкоатлетическая дорожка	1	
4.2	Сектор для прыжков в длину	1	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
4.4	Площадка игровая баскетбольная	1	
4.5	Площадка игровая для пляжного волейбола	1	
4.6	Полоса препятствий	1	
5	<b>Спортивный зал (кабинет)</b>		
5.1	Спортивный игровой зал	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стул, книжный шкаф
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, полки

## Список литературы:

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Примерная рабочая программа Физическая культура 1 – 4 классы и 5–9 классы», В.И.Лях, Москва: «Просвещение»,2019
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Электронные образовательные ресурсы  
Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: /  
Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)  
К уроку.ru [www.k- yroku.ru](http://www.k-yroku.ru)  
Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)