Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа №14

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей естественно-математических дисциплин Протокол № 5 от 31.05.2023 г.	ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета школы Протокол № 9 от 29.06.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МАОУ СОШ № 14 от 29.06.2023 г. № 155-о

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A533CF66935AA7407B965157B74AFDE7
Владелец: Колмыкова Тамара Дмитриевна
Действителен: с 22.06.2023 до 14.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
7 «Б» класс
на 2023-2024 учебный год

Разработчик: Мартыненко Руслан Александрович,
учитель физической культуры

г. Калининград 2023 г.

Раздел I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом рабочей программы воспитания.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Обязательная часть основной образовательной программы начального общего образования составляет 70%, а часть, формируемая участниками образовательных отношений, - 30% от общего объема основной образовательной программы основного общего образования.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса (30%) реализуется через внутрипредметный модуль «Физическое совершенствование» (31час).

Раздел II. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких 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 умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культры, 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Виды контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел III. Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Содержание курса	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности

1.	Знания о физическ ой культуре	В процес се уроков	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и и самоконтроля	Изучение нового материала	*Характеризовать* Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. *Определять* основные направления развития физической культуры в обществе; дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. *Руководствоваться* правилами профилактики нарушения осанки. *Обосновывать* положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. *Раскрывать* понятие техники двигательного действия; понятие всестороннего и гармоничного физического развития; понятие здорового образа жизни.
2.	Способы физкульт урной деятельно сти	В процес се уроков	Составление акробатическ их и гимнастическ их комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях	Урок открытия новых знаний. Урок общеметод ологическо й направлен ности Урок рефлексии Урок развивающ его контроля	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.
3.	Гимнасти ка с элемента ми акробатик	10	Организующи е команды и приемы. Упражнения на	Урок открытия новых знаний. Урок общеметод	*Знать и различать* строевые команды, четко выполнять строевые приемы. *Описывать технику* упражнений на гимнастической

	и		гимнастической перекладине. Опорные прыжки. Прикладно-ориентированные упражнения. Лазание. Акробатические упражнения.	ологической направленности Урок рефлексии Урок развивающего контроля	перекладине, акробатических упражнений; составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений; опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. *Осваивать технику* гимнастических упражнений на перекладине, акробатических упражнений; предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. *Демонстрировать* вариативное выполнение упражнений. *Владеть* вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий *Анализировать технику* опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. *Оказывать помощь* сверстникам в освоении новых гимнастических и акробатических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. *Преодолевать* трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
4.	Легкая атлетика	20	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	Урок открытия новых знаний. Урок общеметодологической направленности Урок рефлексии Урок	*Описывать технику* выполнения беговых, прыжковых упражнений; метания малого мяча разными способами; осваивать ее самостоятельно, выявлять, предупреждать и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. *Демонстрировать* вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений.

				развивающего контроля	*Применять* беговые, прыжковые упражнения; упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. *Взаимодействовать* со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых упражнений; упражнений в метании малого мяча; соблюдать правила безопасности. *Включать* беговые, прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой
5.	Кроссовая подготовка	10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Урок открытия новых знаний. Урок общеметодологической направленности Урок рефлексии Урок развивающего контроля	*Описывать технику* выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять, предупреждать и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. *Демонстрировать* вариативное выполнение беговых упражнений. *Применять* беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. *Взаимодействовать* со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений; соблюдать правила безопасности. *Включать* беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
6.	Общеразвивающие упражнения	в процессе уроков	Общефизическая подготовка.	Уроки повторения	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии. Моделировать физические

			Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления		нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
7.	Спортивные игры: баскетбол	15	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	Урок открытия новых знаний. Урок общеметодологической направленности Урок рефлексии Урок развивающего контроля	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
8.	Волейбол	15	подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Урок открытия новых знаний. Урок общеметодологической направленности Урок рефлексии Урок развивающего контроля	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности

Раздел IV. Календарно- тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Дата
	Легкая атлетика (11ч.)			
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	**1**		

2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	**1**		
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 30м	1		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60м	1		
6.	Прыжки в длину. Метание малого мяча	1		
7.	Прыжки в длину. Метание малого мяча	1		
8.	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
9.	Метание малого мяча на дальность	1		
10.	Бег на средние дистанции	1		
11.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м без учета времени (входной контроль).	1		
	Кроссовая подготовка (7ч.)			
12.	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1		
13.	Бег по пересечённой местности. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1		
14.	Бег по пересечённой местности. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений	1		
15.	Бег по пересечённой местности. Бег в гору	1		
16.	Бег по пересечённой местности. Бег под гору	1		
17.	Бег по пересечённой местности. Кросс 800м (м), 500м (д.)	1		
18.	Бег по пересечённой местности. Бег 1500м. без учета времени.	1		
	Гимнастика (10 ч.)			
19	Акробатика. Перекаты; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед в группировке.	1		
20	Акробатика. Кувырок вперед назад. Самостоятельные наблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств			
21	Акробатика. Оценка техники выполнения кувырка вперед кувырка назад			
22.	Акробатика. Оценка техники выполнения комбинации по акробатике			
23.	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Строевые упражнения			
24.	Висы. Строевые упражнения			
25	Висы. Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Строевые упражнения			
26	Висы. Строевые упражнения.			
27	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе на результат			

28.	Прикладно-ориентированные упражнения. Оценка техники опорного прыжка			
Спортивные игры				
Баскетбол (15)				
29	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока.			
30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте			
31	Оценка техники стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте			
32.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком			
33.	Оценка техники ведения мяча на месте			
34.	Ведение мяча в движении шагом.			
35.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении			
36.	Оценка техники броска			
37.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока			
38.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления			
39.	Вырывание и выбивание мяча			
40.	Баскетбол. Оценка техники передачи двумя руками от груди в парах			
41.	Штрафной бросок			
42.	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков			
43	Контрольное упражнение: Штрафной бросок			
Реализация образовательного модуля «Физическое совершенствование». 35 часов				
Волейбол (15)				
44	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке			
45.	Передача двумя руками сверху на месте.			
46	Оценка техники выполнения стойки и перемещений			
47	Передача мяча двумя руками сверху на месте			
48.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху			
49	Прием мяча снизу двумя руками над собой			
50.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками			
51	Нижняя прямая подача			
52	Нижняя прямая подача с 3–6 м.			
53	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.			
54.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.			
55	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками над собой			
56	Прием и передача мяча			
57	Верхняя подача мяча с 3-6м			
58	Верхняя подача мяча Игровые задания с ограниченным			

	числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках.			
Кроссовая подготовка (3)				
59.	Бег по пересечённой местности Инструктаж по ТБ.			
60	Тестирование бега 800 м. (м), 500 м (д). Полоса препятствий			
61.	Бег по пересеченной местности до 2000 м.			
Лёгкая атлетика(9)				
62.	Спринтерский бег, эстафетный бег Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ			
63.	Высокий старт. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье			
64.	Высокий старт			
65.	Бег 30 м на результат.			
66.	Бег 60 м на результат.			
67.	Прыжки в длину. Метание мяча			
68	Прыжки в длину. Метание мяча			
69	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча			
70	Оценка техники метания мяча на дальность			

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

– максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

– учёт целевых ориентиров результатов воспитания в определении воспитательных задач уроков, занятий;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;

– реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

– применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

– побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление доброжелательной атмосферы;

– организацию шефства мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

– инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Критерии и нормы оценивания

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

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта.	5.2	5.5
	Бег 60 м	10.0	10.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	160
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 1000 м, мин, с	без учета времени	без учета времени
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Метание малого мяча, м	34	21