

Рассмотрено
руководитель ШМО
_____/Е.Н. Долгова/
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2020г.

Согласовано
заместитель директора по
УР МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
_____/М.Н.Липатова/
« 25 » августа 2020 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Чувашско-
Елтанская СОШ»
_____/А.В. Алексеев/
Приказ № 58 от
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 7 класса

Кирилловой Надежды Дмитриевны,
учителя первой квалификационной категории
МБОУ «Чувашско-Елтанская СОШ»
Чистопольского муниципального района РТ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа разработана на основе:
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2025 годы, утвержденной приказом № от августа 202 года
- Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 55 от 31 августа 2020 года
- Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы Москва: «Просвещение» 2013г

В соответствии с Учебным планом МБОУ Чувашско-Елтанская СОШ» на 2020-2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 7 классе 3 часа в неделю, что составляет 105 часов в год.

Цели и задачи учебного предмета

Основная цель: изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования родного языка и языков народов России). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного

и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и

способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера).

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения на транспорте и на дорогах.

Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально - ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека).

Сформированность основ экологической культуры, (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом).

Метапредметные результаты

Коммуникативные результаты

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Регулятивные результаты

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- 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.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха.

Предметные результаты

Ученик сможет:

- 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

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.

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

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание 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.

Доврачебная 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, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Гандбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. **Элементы единоборств** ТБ при проведении занятий. Подготовка места занятий. Освоение техникой владения приемами.

Основы туристической подготовки. Способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.

Знание о физической культуре (4 часа в процессе уроков (в течении учебного года))

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

Физическая культура (основные понятия): Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

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

Способы двигательной деятельности: Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Организуемые команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

Гимнастика (18 часов: 18 во 2 четверти) **Акробатические упражнения и комбинации:** Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.

Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги;

спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе.

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях; на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки):

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор, передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед ноги в стороны; из сета ноги в стороны переход на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках.

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): в висе на верхней жерди размахивание изгибами из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону.

Легкая атлетика (21 часа: 11 в 1 четверти, 10 в 4 четверти)

Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником).

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей мишени).

Лыжная подготовка (18 часов: 18 в 3 четверти)

Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.

Баскетбол (18 часов: в 15 часов в 1 четверти, 3 часа в 4 четверти)

Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.

Волейбол (15 часов: 11 часов в 3 четверти, 4 часа в 4 четверти)

Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Футбол (мини-футбол) (в процессе уроков в разделе легкая атлетика 1-2 четверть)

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной

стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.

Плавание (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Упражнения на совершенствование техники движений в плавании.

Элементы единоборств (3 часа: 3 часа в 2 четверти)

ТБ при проведении занятий. Подготовка места занятий. Освоение техникой владения приемами.

Гандбол (3 часа: 3 часа в 4 четверти)

Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и отсиенок. Правила техники безопасности.

Нормативы (3 часа: 1 час 1,3,4 четверти) Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

7 класс

3 ч. в неделю, всего 105 часов

№ п/ п	Раздел, тема	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	в процессе урока 4	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>
2	Гимнастика	18	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП(физической подготовкой). Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
3	Легкая атлетика	21	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>

			<p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>
4	Лыжная подготовка	18	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>
5	Баскетбол	18	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха.</p>
6	Волейбол	15	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия</p>

			волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
7	Футбол	в процессе урока	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
8	Плавание	3	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием.
9	Элементы единоборств	3	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Виды единоборств. Техника выполнения бросков. Силовые упражнения и единоборства в парах. Сопротивления. Защита. ОРУ. Правила соревнований. Уметь: Делать захват, совершать броски, переходить от защиты к атаке.
10	Гандбол	3	Изучать историю гандбола и запоминать имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности
11	Туризм	3	Изучать способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Проводить индивидуальную подготовку туристического снаряжения к туристическому походу.
12	ГТО	3	Для подготовки сдачи тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	105	

Календарно- тематическое планирование

№	Раздел тема Урока	Кол- во час- ов	Дата проведения	
			план	Факт.
Ич	Л/А ТБ История физической культуры (л/а) Высокий старт.	11 1	03.09	
2	Зачет. Бег на 30 метров. . Основные правила игры в футбол.	1	05.09	
3	Бег с ускорением 50–60 м. Футбол.		07.09	
4	Зачет. Бег 60 метров. Основные приёмы игры в футбол.	1	10.09	
5	Зачет. Прыжок в длину с места. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	1	12.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	14.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Двусторонняя игра.	1	17.09	
8	Зачет. Прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1	19.09	
9	Зачет. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	21.09	
10	Бег на средние дистанции. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1	24.09	
11	Зачет. Бег на 1000м. Учебная игра.	1	26.09	
12	Баскетбол.ТБ Повороты с мячом и без мяча.	15 1	28.09	
13	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	01.10	
14	Передачи мяча	1	03.10	
15	Броски мяча по кольцу.	1	05.10	
16	Ведение мяча в движении.	1	08.10	
17	Учебная игра.	1	10.10	
18	Учебная игра 3х3, 3х2.	1	12.10	
19	Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением.	1	15.10	
20	Быстрый прорыв (2 х 1).	1	17.10	
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	19.10	
22	Штрафной бросок. Зачет.	1	22.10	
23	Учебная игра.	1	24.10	
24	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	26.10	
25	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5.	1	29.10	
26	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	31.10	
27	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского	1	09.11	

	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».			
Пч 28	Гимнастика ТБ Акробатика. Кувырки.	18 1	12.11	
29	Стойка на лопатках (Мост стоя (д))	1	14.11	
30	Лазание по канату	1	16.11	
31	Акробатических комбинации	1	19.11	
32	Лазание по канату в два приема	1	21.11	
33	Лазание по канату в два приема	1	23.11	
34	Висы и упоры Повороты на месте	1	26.11	
35	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	28.11	
36	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	30.11	
37	Висы и упоры Подтягивание	1	03.12	
38	Махом назад соскок (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки)	1	05.12.	
39	Подъем переворотом	1	07.12	
40	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	1	10.12	
41	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1	12.12	
42	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	1	14.12	
43	Опорный прыжок.	1	17.12	
44	Выполнение команд.	1	19.12.	
45	ОРУ с обручем.	1	21.12	
Пч 46	Элементы единоборств.ТБ Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	3 1	24.12	
47	Приёмы борьбы за выгодное положение Виды единоборств. Техника выполнения бросков.	1	26.12	
48	Силовые упражнения и единоборства в парах. Сопротивления. Защита.	1	11.01	
49	Л/П ТБ Скольжение без палок.	18 1	14.01	
50	Попеременный двухшажный ход.	1	16.01	
51	Одновременный двушажный ход .	1	18.01	
52	Одновременный безшажныйход.	1	21.01	
53	Коньковый ход без палок.	1	23.01	
54	Эстафетный бег.	1	25.01	
55	Подъем «елочкой».	1	28.01	
56	Одновременный одношажный ход.	1	30.01	
57	Торможение плугом.	1	01.02	
58	Спуски и подъемы.	1	04.02	
59	Подъем в гору скользящим шагом.	1	06.02	
60	Подъем елочкой.	1	08.02	

61	Повороты на месте.	1	11.02	
62	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	13.02	
63	Зачет. Лыжные гонки 1 км. Спуски с уклонов под 45 градусов.	1	15.02	
64	Спуски с горки.	1	18.02	
65	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	20.02	
66	Зачет.Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	22.02	
67	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	25.02	
68	Волейбол ТБ Волейбол Стойка и перемещение игрока.	11 1	27.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	01.03	
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения.	1	04.03	
71	Нижняя прямая подача мяча.	1	06.03	
72	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	08.03	
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	11.03	
74	Нижняя прямая подача мяча.	1	13.03	
75	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	15.03	
76	Игровые задания на укороченной площадке.	1	18.03	
77	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	20.03	
IVч	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	01.04	
79	Волейбол ТБ Волейбол. Передача мяча двумя руками после перемещения.	4 1	03.04	
80	Прием мяча снизу двумя руками.	1	05.04	
81	Нижняя прямая подача мяча.	1	08.04	
82	Подача мяча через сетку.	1	10.04	
83	Баскетбол ТБ Сочетание приемов передвижений и остановок.	3 1	12.04	
84	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	15.04	
85	Учебная игра с заданиями.	1	17.04	
86	Плавание ТБ Основы знаний по плаванию.	3 1	19.04	
87	Техника облегченных способов плавания	1	22.04	
88	Техника безопасности при проведении занятий плаванием.	1	24.04	
89	Гандбол ТБ Овладение техникой бросков мяча.	3 1	26.04	
90	Освоение индивидуальной техникой защиты	1	29.04	
91	Учебная игра с заданиями.	1	01.05	
92	Л/А ТБ Прыжки в высоту способом «перешагивания»	10 1	03.05	
93	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	06.05	
94	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	08.05	
95	Бег 60 метров. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1	10.05	
96	Метание теннисного мяча на дальность.	1	13.05	

97	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров.	1	15.05	
98	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	17.05	
99	Бросок набивного мяча (2 кг.) Промежуточная аттестация	1	20.05	
100	Кроссовая подготовка 1км	1	22.05	
101	Кроссовая подготовка 2км	1	24.05	
102	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	27.05	
103	Основы туристической подготовки Спортивное ориентирование.	3 1	29.05	
104	Преодоление полосы препятствий	1	31.05	
105	Установка палатки. Разжигание костра.	1	31.05	

Лист изменений в тематическом планировании

[illegible]

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, 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 учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более половины	Учащийся не

<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	видов самостоятельно й деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	может выполнить самостоятельно о ни один из пунктов.
---	---	---	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Нормативы выполнены ниже 4х баллов	5,5	6,0	Нормативы выполнены ниже 4х баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3x10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Прыжок в длину с места, м		160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, м	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, м	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км, м	-			-	б/в	
Кросс 2000 м, с	13,30	14,30		14,30	15,30	
Плавание, м	50 м – 0,56	25 м - б/в		50 м – 1,08	25 м - б/в	

