

02-01

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Рыбикская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ № 1 от 31.08.2020г.

Рассмотрено
на заседании ШМО
Руководитель МО
 /Г.И. Мурзайкина/
подпись ФИО
Протокол № 1
от «28» августа 2020г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 /Л.С. Мурзайкина/
подпись ФИО
«29» августа 2020 г.

Утверждаю
Директор школы
 /Ю.А. Бакаева/
подпись ФИО
«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
Уровень образования: основное общее образование
7 класс
Уровень изучения учебного предмета: базовый
Срок реализации программы: 2020/21 г.

Автор-разработчик рабочей программы:

Ручкин В.В. – учитель физической культуры

2020 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. (М.: Просвещение, 2018);
- Примерной программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2004):
- ООП ООО МОБУ «Рыбкинская СОШ»;
- Учебного плана МОБУ «Рыбкинская СОШ» на 2019-2020 учебный год;
- «Положения о структуре рабочей программы педагога МОБУ «Рыбкинская СОШ».

Программа ориентирована на учебник для учащихся: В.И. Лях. Физическая культура. 5-6-7класс.

Учебник для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение).2018г.

1.2.Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана 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 по физической культуре 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение 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 спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. **2.1 Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической

культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладноориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

2.3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В Федеральном базисном образовательном плане для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 7 классе основной школы отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа.

Рабочая программа по физической культуре предусматривает, в соответствии с учебным планом МОБУ «Рыбкинская СОШ», обучение физической культуре в объеме **3 часа** в неделю в течение учебного года, что составляет **102 часа**. ***Программа курса будет реализована в полном объеме.***

4. Личностные, метапредметные и 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.

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3.Предметные результаты освоения физической культуры.

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, так же как и метапредметные, 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, аргументировано 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы *Формируемые*

УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи);

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе.);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания *Формируемые*

УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий); *Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

Содержание раздела: бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, метание мяча 150 г, бег 1500 м, прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 с, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 6. Баскетбол, волейбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: передача мяча сверху, ведение мяча, прием мяча снизу, передача одной рукой от плеча, передача сверху двумя руками через сетку в парах, бросок по кольцу после ловли, нижней прямой подачи, бросок по кольцу после ведения, ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении, учебные игры.

Раздел 7. Гимнастика Формируемые

УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела: кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения стоя, стойка на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д), соединение из 3-4 элементов, лазанье по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110 см), ноги врозь через козла (105 см), переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом, подтягивание на перекладине.

Раздел 8. Лыжная подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск с поворотами. Упражнения общей физической подготовки.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре Выпускник

научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- 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.

Тематическое планирование

п

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процесс е урока	-	

2	Легкая атлетика	30		Комплексный контроль показателей физического развития учащихся – 14.09
3	Спортивные игры ((волейбол, баскетбол)	27		
4	Лыжная подготовка	24		
5	Гимнастика с элементами акробатики	21		Промежуточная аттестация: комплексный контроль- 17.05
	Всего:	102		

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

		Кол – во часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	30	12			18
3	Спортивные игры (волейбол)	27	12	3	5	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		19	2	
5	Лыжная подготовка	21			24	
	Всего часов	102	24	22	31	25

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 7 класс. (3 часа в неделю)

№ уро ка	Наименова ние раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

I четверть(24 ч.)										
1	Лёгкая атлетика	Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с места, бег 30 м, 60 м, 1500 м, метание мяча 150 г	12	Вводный	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м) . Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м) . Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10) . Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физическим качеств	03.09	
2				Учетный	Бег 30м (учет).Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м) . Бег по дистанции (50-60 м) . Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10) . Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Оценка 30м (сек): м д «5» - 5,1 5,4 «4» - 5,3 5,8 «3» - 5,8 6.2	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физическим качеств	04.09	
3				Совершенствования	Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м) . Бег по дистанции (50-60 м) . Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10) . Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), бег 30м на результат	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физическим качеств	07.09	

4				Учетный	Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м) . Бег по дистанции (50-60 м) . Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (4 х 9м) . Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), прыгать в длину с места	Оценка прыжка в длину с места (см): м д «5» - 180 175 «4» - 170 160 «3» - 160 150	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	10.09	
5				Совершенствования	Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	11.09	
6	Комплексный контроль показателей физического развития			Учетный	Низкий старт (учёт). Разучивание метания мяча 150 г. Совершенствование развития выносливости. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь метать на дальность мяч	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	14.09	
7				Учетный	Бег 60 м (учёт). Закрепление метания мяча. Совершенствование развития выносливости. Метание мяча (150 г) с 3-5	Уметь бегать с максимальной скоростью с	Оценка 60м (сек): м д	совершенствование и закрепление	17.09	

					шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	низкого старта(60 м), выполнять положение низкого старта, метать мяч 150г	«5» - 9,8 10,3 «4» - 10,4 10,6 «3» - 11,1 11,2	ие навыков по теме урока и развитию физических качеств		
--	--	--	--	--	---	---	---	--	--	--

8				Совершенство вания	Совершенствование метания мяча 150 г, развития выносливости. Игры. Метание мяча <i>(150 г)</i> с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать на дальность мяч	Текущий	совершенство вание и закрепл ение навыков по теме урока и развитию физическ их качеств	18.09	
9				Совершенство вание	Совершенствование метания мяча 150 г, развития выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать на дальность мяч	Текущий	совершенство вание и закрепл ение навыков по теме урока и развитию физическ их качеств	21.09	
10				Комбинирован ный	Совершенствование метания мяча 150 г, развития выносливости. Игры. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь метать на дальность мяч	Текущий	совершенство вание и закрепл ение навыков по теме урока и развитию физическ их качеств	24.09	
11				Учетный	Метание мяча 150 г (учёт). Совершенствование выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь пробегать дистанцию 1500 м на результат	Оценка метания мяча (м): м д «5» - 36 23 «4» - 29 18 «3» - 21 15	совершенство вание и закрепл ение навыков по теме	25.09	

								урока и развитию физическим качеств		
12				Учетный	Бег 1500 м (учёт). <i>Игры.</i>	Уметь пробегать дистанцию 1500 м на результат	Оценка бега на 1500м (мин): мд «5» - 7.30 8.00 «4» - 7.50 8.20 «3» - 8.10 8.40	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физическим качеств	28.09	
13 (1)	Спортивные игры	передача мяча сверху, ведение мяча, прием мяча снизу, передача одной рукой от плеча, передача сверху двумя руками через сетку в парах, бросок по кольцу после ловли, нижней прямой подачи, бросок по кольцу после ведения, ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении, учебные игры	15	Совершенствование	Разучивание поворотов на месте, передачи мяча сверху. Игры. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физическим качеств	01.10	

14 (2)				Совершенство вание	Разучивание ведения мяча, приёма мяча снизу. Закрепление поворотов на месте, передачи мяча сверху. Эстафеты. Игра по	Уметь играть в баскетбол, волейбол по	Текущий	совершенс твование и закреплен	02.10	
-----------	--	--	--	-----------------------	--	--	---------	--------------------------------------	-------	--

					упрощенным правилам.	упрощенным правилам		ие навыков по теме урока и развитию физических качеств		
15 (3)				Комбинированный	Разучивание передачи одной рукой от плеча, приёма мяча сверху через сетку. Закрепление ведения мяча, приёма мяча снизу. Совершенствование поворотов на месте, передачи мяча сверху. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	05.10	
16 (4)				Совершенствование	Разучивание броска по кольцу после ловли, нижней прямой подачи. Закрепление передачи одной рукой от плеча, приёма мяча сверху через сетку. Совершенствование приёма мяча снизу, ведения мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	08.10	
17 (5)				Совершенствование	Закрепление броска по кольцу после ловли, нижней прямой подачи. Совершенствование поворотов на месте, ведения мяча, передачи одной рукой, передачи мяча сверху, приёма мяча снизу. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	09.10	
18 (6)				Совершенствования	Совершенствование поворотов на месте, ведения мяча, передачи одной рукой, передачи мяча сверху, приёма мяча снизу. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Текущий	совершенствование и закрепление навыков	12.10	

								по теме урока и развитию физических качеств		
19 (7)				Совершенствования	Совершенствование передачи одной рукой от плеча, броска по кольцу после ловли, приёма мяча сверху через сетку, нижней прямой подачи. Стойки и передвижения игрока. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	15.10	
20 (8)				Комплексный	Совершенствование броска по кольцу после, нижней прямой подачи. Стойки и передвижения игрока. Учебнотренировочные игры. Эстафеты.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	16.10	
21 (9)				Совершенствования	Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.10	

22 (10)				Совершенство вания	Учебно-тренировочные игры. Совершенствование подтягивания. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию	22.10	
------------	--	--	--	-----------------------	--	---	---------	--	-------	--

								физически х качеств		
23 (11)				Совершенство вания	Совершенствование подтягивания. Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	23.10	
24 (12)				Комбинированный	Совершенствование подтягивания. Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	26.10	

**II - четверть
(22ч.)**

28 (1)	Гимнастика	кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения стоя, стойка на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д), соединение из 3-4 элементов, лазанье по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110 см), ноги врозь через козла (105 см), переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком	21	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разучивание кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя. Совершенствование лазания по канату.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	16.11	
-----------	-------------------	--	----	---------	--	--	---------	---	-------	--

		другой, соскок махом назад с поворотом, подтягивание на перекладине.								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

29 (2)				Совершенство вания	Закрепление кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя комплекса, упражнений типа зарядки,. Совершенствование лазания по канату.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.11	
30 (3)				Учетный	Наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на голове согнувшись, кувырка назад в полушпагат. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя, лазания по канату.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Оценка выполнения наклона: М д «5» 12 14 «4» - 10 12 «3» - 8 10	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	20.11	
31 (4)				Совершенство вания	Закрепление стойки на голове согнувшись, кувырка назад в полушпагат. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя, лазания по канату. Подготовка к контрольному уроку.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	23.11	
32 (5)				Совершенство вания	Разучивание соединения из 3-4 элементов. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя, лазания по канату, кувырка назад в полушпагат, стойки на голове согнувшись.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершенство и закрепление навыков по теме урока и	26.11	

								развитию физически х качеств		
33 (6)				Учетный	Кувырок вперед в сойку на лопатках, мост из положения стоя (учёт). Закрепление соединения из 3-4 элементов. Совершенствование лазания по канату, кувырка назад в полушпагат, стойки на голове согнувшись	Уметь выполнять акробатические упражнения	Техника выполнения	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	27.11	
34 (7)				Совершенство вания	Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазания по канату, кувырка назад в полушпагат, стойки на голове согнувшись.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	30.11	
35 (8)				Учетный	Стойка на голове согнувшись, кувырок назад в полушпагат (учёт). Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазания по канату. Игры.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Техника выполнения	совершенство вание и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	03.12	

36 (9)				Совершенство вания	Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазания по канату.Игры.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	04.12	
-----------	--	--	--	-----------------------	--	--	---------	---	-------	--

37 (10)			12	Учетный	Соединение из 3-4 элементов (учёт). Совершенствование лазания по канату.Игры.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Техника выполнения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	07.12	
38 (11)				Учетный	Лазание по канату (учёт). Разучивание опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см).	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазить по канату	Техника выполнения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	10.12	

39 (12)				Новый материал	Разучивание переворота толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой. Закрепление опорных прыжков согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см)	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	11.12	
40 (13)				Совершенствования	Закрепление переворота толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой. Совершенствование опорных прыжков согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см).	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	14.12	
41 (14)				Учетный	Борцовский мост (учёт). Разучивание соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворота толчком	Уметь выполнять опорный прыжок	Техника выполнения	совершенствование и закреплен	17.12	

					двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, опорных прыжков согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см).			ие навыков по теме урока и развитию физических качеств		
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

42 (15)				Совершенство вания	Разучивание соединения из 2-3 элементов. Закрепление соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, опорных прыжков согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см).	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	18.12	
43 (16)				Учетный	Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см) (учёт). Закрепление соединения из 2-3 элементов. Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Уметь выполнять опорный прыжок	Техника выполнения	совершенство и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	21.12	
44 (17)				Учетный	Подтягивание на перекладине (учёт). Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соединения из 2-3 элементов, соскок махом назад с поворотом. Игры..	Уметь выполнять опорный прыжок, подтягиваться	Оценка выполнения подтягивания (раз): м д «5» - 7 17 «4» - 5 14 «3» - 3 9	совершенство и закрепление навыков по теме урока и	24.12	
								развитию физических качеств		

45 (18)				Учетный	Переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой (учёт). Совершенствование соединения из 2-3 элементов, соскок махом назад с поворотом.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме	25.12	
------------	--	--	--	---------	--	--	--------------------	---	-------	--

								урока и развитию физических качеств		
46 (19)				Учетный	Соскок махом назад с поворотом (учет). Совершенствование соединения из 2-3 элементов.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	28.12	
III - четверть (30ч.)										
47 (20)				Учетный	Соединения из 2-3 элементов (учёт). Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	11.01	
48 (21)				Комплексный	Гимнастическая полоса препятствий. Игры.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	14.01	

49 (1)	Лыжная подготов ка	Передвижение на лыжах, одновременны й одношажный ход, одновременны	24	Комплексный	Совершенствование одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы, одноопорного скольжения без палок, поднимания туловища за 30 сек. Эстафета.	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Уметь передвигаться на	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме	15.01	
		й двухшажный ход, торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход.				лыжах. Развитие физ-х кач-в		урока и развитию физически х качеств		
50 (2)				Совершенство вание	Совершенствование одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 30 сек., одноопорного скольжения без палок. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.	Техника передвижения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	18.01	
51 (3)				Учетный	Одновременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 30 сек., одноопорного скольжения без палок. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	21.01	

52 (4)				Учетный	Одновременный бесшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного хода,развития выносливости. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	22.01	
53 (5)				Учетный	Прохождение дистанции до 1 км, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (учет). Разучивание подъема ёлочкой. Совершенствование	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	м д «5» - 25 21 «4» - 20 18 «3» - 15 14	совершенс твование и закреплен ие	25.01	

					торможения плугом, торможения упором, одновременного одношажного хода, подъема в гору скользящим шагом..			навыков по теме урока и развитию физически х качеств		
54 (6)				Учетный	Одновременный одношажный ход (учет). Закрепление подъема ёлочкой. Совершенствование, развития выносливости, торможения плугом, торможения упором, подъема в гору скользящим шагом. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	28.01	

55 (7)				Совершенство вание	Подъем в гору скользящим шагом, подтягивание на перекладине. Совершенствование развития выносливости, силы, подъема ёлочкой, спусков со склонов в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	29.01	
56 (8)				Комбинирован ный	Совершенствование, развития выносливости, силы, подъема ёлочкой, спусков со склонов в основной стойке, подъема в гору скользящим шагом, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	01.02	
57(9)				Учетный	Спуск со склонов в основной стойке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет). Совершенствование, развития выносливости, силы, подъема ёлочкой, спусков со склонов в основной стойке, подъема в гору скользящим шагом, торможений. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и	04.02	

								развитию физически х качеств		
58 (10)				Учетный	Подъем ёлочкой (учет), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника подъема елочкой	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию	05.02	

								физическ х качеств		
59 (11)				Учетный	6 мин бег (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	08.02	
60 (12)				Совершенство вание	Разучивание поворота на месте махом. Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	11.02	
61 (13)				Комбинирован ный	Закрепление поворота на месте махом. Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенс твование и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физически х качеств	12.02	

62 (14)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	15.02	
63 (15)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	18.02	
64 (16)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.02	

65 (17)				Учетный	Поворот на месте махом, подтягивание на перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Оценка выполнения подтягивания (раз): м д «5» - 7 17 «4» - 5 14 «3» - 3 9	совершенство вание и закреплен ие навыков по геме урока и развитию физически х качеств	22.02	
66 (18)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору	Уметь передвигаться на	Техника передвижения	совершенство вание и	25.02	

					скользящим шагом.	лыжах. Развитие физ-х кач-в	«3» - 8.10 8.40	закреплен по теме ие урока и нразвитию выков по теме физически урока и х качеств		
71 (23)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	развитию совершенс физически твование и х качествзакреплен	11.03	
67 (19)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенс ие твование и навыков закреплен по теме ие урока и нразвитию выков по теме физически урока и х качеств	26.02	
72 (24)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	развитию совершенс физически твование и х качествзакреплен	12.03	
68 (20)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенс ие твование и навыков закреплен по теме ие урока и нразвитию выков по теме физически урока и х качеств	01.03	
73 (1)	Баскетбол волейбол	Штрафной бросок по кольцу,	6	Комбинированный	Разучивание броска по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с	Уметь производить бросок по кольцу после ведения	Текущий	развитию совершенс физически твование и х качествзакреплен	15.03	

69 (21)		ведение мяча от кольца к кольцу, действия игрока в защите, опека игрока в зоне.		Комбинированный	Совершенствование изменение направления, передачи мяча в развития выносливости, силы, торможения, движения. Учебные игры. подъема в гору скользящим шагом.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенство твое и навыков закреплен по теме урока и навыков развитию по теме физически урока и х качеств развитию	04.03	
								физически х качеств		
70 (22)				Учетный	Бег 1500 м (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Оценка бега на 1500м (мин): м д «5» - 7.30 8.00 «4» - 7.50 8.20	совершенство твое и закреплен ие навыков	05.03	
74 (2)				Комбинированный	Закрепление броска по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменение направления, передачи мяча в движении. Учебные игры..	Уметь производить бросок по кольцу после ведения	Текущий	совершенство твое и закреплен ие навыков по теме урока и развитию	18.03	
								физически х качеств		

75 (3)				Учетный	Подтягивание (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры.	Уметь производить бросок по кольцу после ведения	Оценка выполнения подтягивания (раз): м д «5» - 7 17 «4» - 5 14 «3» - 3 9	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.03	
76 (4)				Учетный	Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры	Уметь производить бросок по кольцу после ведения	м д «5» - 25 21 «4» - 20 18 «3» - 15 14	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	22.03	
IV – четверть (25ч.)										
77 (5)				Учетный	Челночный бег 4x15 м (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	м д «5» - 15,4 16,4 «4» - 16,0 17,0 «3» - 16,4 17,4	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	01.04	

78 (6)				Комбинированный	Бросок по кольцу после ведения (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию	02.04	
-----------	--	--	--	-----------------	--	---	---------------------------	--	-------	--

								физических качеств		
79 (1)	Лёгкая атлетика	Прыжки в высоту с разбега	6	Изучение нового материала	Т/б на уроках л/а. Основные приемы самоконтроля. Разучивание прыжка в высоту с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь выполнять прыжок в высоту	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	05.04	
80 (2)				Комбинированный	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь выполнять прыжок в высоту	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	08.04	

81 (3)				Комбинированный	Совершенствование прыжка в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь выполнять прыжок в высоту	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	09.04	
82 (4)				Комбинированный	Совершенствование прыжка в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь выполнять прыжок в высоту	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	12.04	
83				Комбинированный	Совершенствование прыжка в высоту с	Уметь выполнять прыжок в высоту	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	15.04	

(5)				ный	разбега, развития выносливости, силы. Игры.	прыжок в высоту		твое совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
84 (6)				Учетный	Прыжок в высоту с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь выполнять прыжок в высоту	Оценка выполнения м д «5» - 115 105 «4» - 105 95 «3» - 95 85	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	16.04	

85(1)	Спортивные игры	Баскетбол, волейбол	6	Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли (баскетбол), приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку (волейбол). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.04	
86(2)				Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли(баскетбол),приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку(волейбол). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	22.04	
87(3)				Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли(баскетбол),приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку(волейбол). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	23.04	

								х качеств		
88(4)				Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли (баскетбол), приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку (волейбол), низкого старта и стартового разгона. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	26.04	

89 (5)				Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли (баскетбол), приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку (волейбол), низкого старта и стартового разгона. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	29.04	
90 (6)				Учетный	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Игры.	Уметь играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку	Оценка выполнения м д «5» - 95 115 «4» - 88 108 «3» - 80 100	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	30.04	
91 (1)	Легкая атлетика		12	Учетный	Бег 60 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь играть в баскетбол, бегать на 60м	Оценка 60м (сек): м д «5» - 9,8 10,3 «4» - 10,4 10,6 «3» - 11,1 11,2	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	03.05	

92 (2)				Совершенство вание	Совершенствование развития выносливости, силы, низкого старта и стартового разгона. Игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	совершенс твование и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	06.05	
93 (3)				Учетный	Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь подтягиваться на перекладине, бегать на средние дистанции	Бег 1000 (мин) м д «5» - 4.15 5.00 «4» - 4.30 5.15 «3» - 4.45 5.30	совершенс твование и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	07.05	
94 (4)				Комбинирован ный	Разучивание метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч, подтягиваться на перекладине	Текущий	совершенс твование и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	10.05	
95 (5)				Комбинирован ный	Закрепление метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч, подтягиваться на перекладине	Текущий	совершенс твование и закреплени е навыков по теме урока и развитию	13.05	

								физически х качеств		
--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--

96 (6)				Комбинирован ный	Совершенствование метания мяча, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч, подтягиваться на перекладине	Текущий	совершенство вание и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	14.05	
97 (7)				Совершенство вание	Совершенствование метания мяча, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции без учета времени.	Текущий	совершенство вание и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	17.05	
98 (8)	Промежуточная аттестация: комплекс ный контроль			Учетный	Километры здоровья (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции без учета времени.	Оценка «Километров Здоровья» (м) м д «5» - 6400 3400 «4» - 5900 2900 «3» - 5500 2500	совершенство вание и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	20.05	

99 (9)				Учетный	Метание мяча 150 г с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на результат	Оценка метания мяча (м): м д «5» - 36 23 «4» - 29 18 «3» - 21 15	совершенство вание и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	21.05	
100 (10)				Учетный	Бег 1500 м (учет). Игры.	Уметь бегать на результат на длинные дистанции	Оценка бега на 1500м (мин): м д «5» - 7.30 8.00 «4» - 7.50 8.20 «3» - 8.10 8.40	совершенство вание и закреплени е навыков по теме урока и развитию	24.05	
								физически х качеств		
101 (11)				Совершенство вание	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры..	Уметь бегать на короткие дистанции, играть в баскетбол, волейбол	Текущий	совершенство вание и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	27.05	
102 (12)				Учетный	КДП – бег 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (учет). Игры. Эстафеты.	Уметь бегать на короткие дистанции, играть в баскетбол, волейбол	м д «5» - 5,1 5,4 «4» - 5,3 5,8 «3» - 5,8 6,2 «5» - 190 180 «4» - 180 165 «3» - 170 50 «5» - 7 17 «4» - 5 14 «3» - 3 9	совершенство вание и закреплени е навыков по теме урока и развитию физически х качеств	28.05	

Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления. **Методика оценки по физической культуре**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

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

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материальнотехнического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	1	
	Козёл гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	1	
	Мост гимнастический подкидной	1	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	5	
	Маты гимнастические	10	
	Мяч малый (теннисный)	5	
	Скакалка гимнастическая	20	
	Обруч гимнастический	5	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Кольцо баскетбольное	2	
	Мячи баскетбольные	10	
	Мячи волейбольные	18	
	Мячи футбольные	3	
	Стол для настольного тенниса	1	
<i>Средства первой помощи</i>			

	Аптечка медицинская	1	
--	---------------------	---	--

Информационно – методическое обеспечение:

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	1	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	1	
1.4	Учебники, пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культуру. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей		Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		