МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №52 им. В. В. Лапина»**

**(МБОУ «ЦО №52 им. В. В. Лапина»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета от 29.08.2024  Протокол № 1 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР Т.В. Ерастова | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «ЦО №52  им. В.В.Лапина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.В.Авдеева/  Приказ от 29.08.2024 № 56-2-О |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  учителей-предметников художественно-эстетического цикла, физической культуры, технологии и ОБЖ  Руководитель МО  О.А. Порфирьева  Протокол №1  от 28.08.2024 |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 7 классов** основного общего образования

**на 2024 – 2025 учебный год**

Учителей физической культуры

Проскоков Алексей Васильевич

Петрухин Евгений Алексеевич

Виноградов Сергей Валерьевич

Богачов Никита Олегович

2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

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

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор­мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки [1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

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

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов. 

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности**. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».*Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

# ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **7** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного  материала | Кол-во часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 16 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 3 | Спортивные игры | 18 |  | 8 |  |  | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами  акробатики | 22 |  | | 16 | 6 |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |  | |  | 14 |  | |
|  | Всего часов: | 70 | 16 | | 16 | 20 | 18 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. **Библиотечный фонд:**
   * стандарт начального общего образования по физической культуре;
   * примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 5—9 классы»);
   * рабочие программы по физической культуре;
   * учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
   * методические издания по физической культуре для учителей.
2. **Демонстрационные материалы:**
   * таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
   * плакаты методические;
   * портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. **Технические средства:**
   * телевизор с универсальной приставкой;
   * аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
   * мегафон;
   * экран (на штативе или навесной);
   * цифровая видеокамера.
4. **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**
   * стенка гимнастическая;
   * бревно гимнастическое напольное;
   * скамейки гимнастические;
   * перекладина гимнастическая;
   * канат для лазанья;
   * комплект навесного оборудования (мишени, перекладины); маты гимнастические;
   * мячи набивные (1 кг);
   * скакалки гимнастические;
   * мячи малые (резиновые, теннисные);
   * палки гимнастические;
   * обручи гимнастические;
   * планка для прыжков в высоту;
   * стойки для прыжков в высоту;
   * рулетка измерительная (10 м, 50 м);
   * щиты с баскетбольными кольцами;
   * большие мячи (резиновые, баскетбольные);
   * стойки волейбольные;
   * сетка волейбольная;
   * мячи средние резиновые;
   * аптечка медицинская.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1. Библиотечный фонд:**

* + стандарт начального общего образования по физической культуре;
  + примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 5—9 классы»);
  + рабочие программы по физической культуре;
  + учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
  + методические издания по физической культуре для учителей.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Дата  проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 16 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 8 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2  мин. | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м,  дев. до 500 м. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Прыжки в длину сместа. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места  на дальность. | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Прыжки в длину с места (зачет). Кросс до  15 минут | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками  из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа  перемещения. | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 8 |  |  |
| 9 | 1 | Совершенствовать технику быстрых  передач мяча различными способами со | 1 |  |  |
|  |  | сменой мест в тройках. Упражнения на  сопротивление. |  |  |  |
| 10 | 2 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на  сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |
| 11 | 3 | Учить броску мяча по кольцу после  ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 12 | 4 | Совершенствовать бросок по кольцу после  ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 13 | 5 | Учить игре в баскетбол по упрощѐнным правилам 3х3. Комплекс упражнений с  мячами. | 1 |  |  |
| 14 | 6 | Техника выполнения верхней и нижней  передачи мяча над собой на месте. | 1 |  |  |
| 15 | 7 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра  в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 16 | 8 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  Итоги успеваемости четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 16 |  |  |
| 17 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые  упражнения. | 1 |  |  |
| 18 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед  и назад. | 1 |  |  |
| 19 | 3 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) | 1 |  |  |
| 20 | 4 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д) | 1 |  |  |
| 21 | 5 | Лазанье по канату. Общеразвивающие  упражнения в парах. | 1 |  |  |
| 22 | 6 | Упражнения в равновесии. Полоса  препятствий. Подтягивание. | 1 |  |  |
| 23 | 7 | Передвижение по гимнастической  скамейке. | 1 |  |  |
| 24 | 8 | Акробатические упражнения. Выполнение  команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Полный шаг!». | 1 |  |  |
| 25 | 9 | Разучивание акробатической комбинации  (М-кувырок в стойку на лопатках; Д- опорный прыжок) | 1 |  |  |
| 26 | 10 | Строевые упражнения. Опорный прыжок:  согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 |  |  |
| 27 | 11 | Упражнения в равновесии.  Прыжки на длинной скакалке. | 1 |  |  |
| 28 | 12 | Упражнения с предметами. Опорный  прыжок. | 1 |  |  |
| 29 | 13 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги  врозь (д). | 1 |  |  |
| 30 | 14 | Прыжки со скакалкой. Броски набивного  мяча. | 1 |  |  |
| 31 | 15 | Передвижения по гимнастической скамейке  (девочки). Подтягивание (мальчики). | 1 |  |  |
| 32 | 16 | Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 14 |  |  |
| 33 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных  ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 34 | 2 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 35 | 3 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 36 | 4 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 37 | 5 | Совершенствовать технику лыжных ходов.  Подъем «полуелочкой» | 1 |  |  |
| 38 | 6 | Повороты плугом при спуске.  Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 39 | 7 | Торможение и поворот упором.  Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 |  |  |
| 40 | 8 | Одновременный одношажный ход  Повороты на спуске плугом. | 1 |  |  |
| 41 | 9 | Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  |
| 42 | 10 | Одновременный одношажный ход.  Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 43 | 11 | Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со  сменой ходов. | 1 |  |  |
| 44 | 12 | Совершенствовать технику передвижения  на лыжах с использованием ходов, спусков и подъѐмов на скорость. | 1 |  |  |
| 45 | 13 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |
| 46 | 14 | Одновременный двухшажный и  бесшажный ходы. | 1 |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ | 6 |  |  |
| 47 | 1 | Подтягивание в висе | 1 |  |  |
| 48 | 2 | Поднимание прямых ног в висе | 1 |  |  |
| 49 | 3 | Лазанье по канату | 1 |  |  |
| 50 | 4 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 51 | 5 | Гимнастические упражнения для развития  координационных способностей и гибкости | 1 |  |  |
| 52 | 6 | Упражнения с набивными мячами | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **18** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 53 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с  изменением высоты отскока. | 1 |  |  |
| 54 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра  «Мяч капитану». | 1 |  |  |
| 55 | 3 | Передача двумя руками от груди в  движении в парах. | 1 |  |  |
| 56 | 4 | Броски после ведения. Игра «Борьба за  мяч» | 1 |  |  |
| 57 | 5 | Стойки и перемещения. Учебная игра в  баскетбол. | 1 |  |  |
| 58 | 6 | Комбинации из ранее изученных элементов  в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 |  |  |
| 59 | 7 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  через сетку. | 1 |  |  |
| 60 | 8 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя  прямая подача. | 1 |  |  |
| 61 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и  после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 62 | 10 | Перемещения приставными шагами, боком.  Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА | 8 |  |  |
| 63 | 1 | Техника безопасности во время занятий  легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 64 | 2 | Совершенствовать прыжок в высоту с  разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 65 | 3 | Разучить, и совершенствовать технику  метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 66 | 4 | Совершенствовать технику метания мяча  по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 67 | 5 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учѐт в  беге на 60 м. | 1 |  |  |
| 68 | 6 | Прыжки в длину с места,  метание мяча. | 1 |  |  |
| 69 | 7 | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | 1 |  |  |
| 70 | 8 | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 7 клас**

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

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим

занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся 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 учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

**По технике 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 учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного дей- ствия.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а

также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз- можно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль- турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль- турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом

«Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

# 7 класс (Приложение 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во  часов | Дата | Примечания |
| 1 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки | 1 |  |  |
| 2 | Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |
| 3 | Комплексы упражнений утренней зарядки и  физкультминуток | 1 |  |  |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 5 | Составление плана занятий по самостоятельному  освоению двигательных действий | 1 |  |  |
| 6 | Работа по карточкам (акробатика) | 1 |  |  |
| 7 | Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом  индивидуальных возможностей | 1 |  |  |
| 8 | Комплексы упражнений для формирования правильной  осанки | 1 |  |  |
| 9 | Измерение ЧСС во время занятий. | 1 |  |  |
| 10 | Упражнения с гимнастической палкой на осанку | 1 |  |  |
| 11 | Игра «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |
| 12 | Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |
| 13 | Упражнения с гимнастической палкой на осанку | 1 |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча в парах. | 1 |  |  |
| 15 | Игра «Мяч капитану», «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 16 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 17 | Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 18 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 19 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |  |  |
| 20 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 21 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |  |  |
| 22 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |  |  |
| 23 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  |
| 24 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |