

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от 27.08.2021 г. Руководитель МО _____ (Будкова О.В.)	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Тимошенко Т.И. 27.08.2021 г. _____ (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 27.08.2021 г. Председатель _____ В.Б. Тимошенко	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ В.Б. Тимошенко. Приказ от 27.08.2021 г. № 101
---	---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень общего образования, класс: основное общее, 7 класс

Количество часов в неделю: 2 часа

Учитель: Авакян К.О.

Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

2021 – 2022 учебный год.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена с учетом основных нормативных правовых документов:

Законов:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

Программ:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

Приказов:

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Туроверо-Россошанской основной общеобразовательной школы;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов (предметов) дисциплин (модулей) МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ;
- Учебный план МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;

- Годовой календарный учебный график МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на 2021-2022 учебный год;
- авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- учебник «Физическая культура» -1-4 класс, В.И. Лях; М: Просвещение- 2019 г.

Цели и задачи:

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

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:**

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни;
- 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, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего
- распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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.

Технологии, применяемые в обучении: здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

.Формы контроля: предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на предмет «Физическая культура» в 7 классе основной школы отводится 2 ч в неделю. Курс рассчитан на 68 ч в 7, так как 1 час приходится на праздничный день (23.02), в соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год, то **фактически курс рассчитан на 67 уч. часов.** Программный материал будет реализован полностью за счёт уплотнения уроков

РАЗДЕЛ 2. ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Изучение физической культуре в 7 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

Предметными результатами:

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 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;
- освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении 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.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

Предметные планируемые результаты по физической культуре 7 класс	
Учащиеся 7 класса научатся	Учащиеся 7 класса получают возможность научиться
<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям. - характеризовать осанку как показатель физического развития человека; - раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. - соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития;
<p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p> <ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом; - характеризовать типовые травмы и причины их возникновения. - выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей; - соблюдать

<p>опорные прыжки; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; - продемонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча; - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;</p>	<p>правила соревнований.</p>
---	------------------------------

Уровень физической подготовленности уч-ся 7 класса

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,3 и выше	6,2-5,5	5,0 и ниже
		Бег 60 м, сек	11,2 и выше	11,0-9,8	9,4 и ниже	11,4 и выше	11,2-10,2	9,8 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	1 и ниже	5-6	8 и выше	1 и ниже	3-6	8 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
		Поднимание туловища	12	15-20	25	10	12-20	25

		из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	и ниже		и выше	и ниже		и выше
		Метание мяча, м	26 и ниже	28-32	38 и выше	15 и ниже	17-25	26 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	100 и ниже	105-115	120 и выше	90 и ниже	95-105	110 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	2 и ниже	5-7	9 и выше	6 и ниже	10-12	18 и выше
6	Выносливость	Кросс 1500 м – мальчики, 1000 м - девочки, мин. сек	7,00 и выше	6,40-6,10	6,00 и ниже	5,30 и выше	5,00-4,20	4,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	90 и ниже	100-110	115 и выше	105 и ниже	110-125	130 и выше
		Лыжные гонки 2 км, мин.сек	13,30 и выше	13,00-12,10	11,50 и нише	14,00 и выше	13,40-12,40	12,20 и ниже
		3 км, мин.сек	18,30 и выше	18,00-16,30	16,00 и ниже	21,30 и выше	21,00-18,30	18,00 и ниже

Личностными результатами:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- 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.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной 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.
- 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.

Метапредметными результатами:

- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 долговую сохранность творческой активности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№ п/п	Основное содержание по темам.	Характеристика основных видов деятельности учащихся.	Универсальные учебные действия.
Раздел 1. Основы знаний			
1.	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения	личностные: смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности; нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и

	<p>участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	<p>культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности; самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам; регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную; планирование – составлять план и последовательность действий; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей; оценка – устанавливать соответствие</p>
2.	<p>Познай себя Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными</p>	<p>контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей; оценка – устанавливать соответствие</p>

	особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	полученного результата поставленной цели; коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;
3.	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	познавательные: общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; информационные - искать и выделять информацию из различных источников; логические – устанавливать причинно-следственные связи.

		Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	
4.	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	
5.	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Лёгкая атлетика			
6.	Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	личностные: нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных

	<p>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам; регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;</p>
7.	<p>Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным</p>

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;
8.	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,</p> <p>коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;</p>
9.	Овладение техникой прыжка в высоту Процесс совершенствования прыжков в высоту	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте</p>	<p>планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;</p> <p>управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>

		сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений; знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.
10.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	

	двумя руками после броска партнёра, после броска вверх		
11.	Развитие выносливости Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	
12.	Развитие скоростно-силовых способностей Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
13.	Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	
14.	Знания о физической культуре Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических	

	<p>и основные системы организма; название различаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	
15.	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	

	легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены		
16.	Овладение организаторскими умениями Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Гимнастика			
17.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	личностные: нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость; самоопределение - самостоятельность и

	время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений		личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;
18.	Освоение строевых упражнений Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	планирование – составлять план и последовательность действий;
19.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	прогнозирование – умение предвосхищать результат; контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
20.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль,

	(1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками		проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения, управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
21.	Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач; информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;
22.	Освоение акробатических упражнений Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.
23.	Развитие координационных способностей Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке,	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	

	бруснях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
24.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
25.	Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
26.	Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и	Используют данные упражнения для развития гибкости	

	позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
27.	Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
28.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	

	регулирования физической нагрузки		
29.	Овладение организаторскими умениями Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
Баскетбол			
30.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	личностные: смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению; самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция
31.	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
32.	Дальнейшее обучение	Описывают технику изучаемых игровых	

	<p>технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>ученика на основе положительного отношения к школе; регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели; контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты; осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,</p>
33.	<p>Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
34.	<p>Перехват мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
35.	<p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от</p>	

		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	<p>коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения; взаимодействие – вести устный диалог, формулировать свои затруднения; планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности; управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексия способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями; логические - устанавливать причинно-следственные связи.</p>
	Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
Волейбол			
	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов —	

	<p>игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>	
	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды</p>	

		для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
Бег с ускорением,		Определяют степень утомления	

<p>изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	
<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	

		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей			
	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	личностные: смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности; самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и

			способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;
Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям		регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты; коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;
Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям		
Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям		
Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям		коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника,

			<p>договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;</p> <p>управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>познавательные:</p> <p>общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;</p> <p>информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;</p> <p>логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.</p>
--	--	--	---

РАЗДЕЛ 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Название раздела.	Кол-во часов на изучение раздела.	К/р, пр/р, л/р, экскурсии, проекты.	Количество.
Лёгкая атлетика	11	- Бег на результат 60 метров. - прыжок в длину на результат. - Бег 1500 м без учёта времени. - Входная контрольная работа.	2 1 1 1
Кроссовая подготовка	16	- Бег по пересечённой местности (2000м) без учёта времени.	2
Гимнастика	12	- Подтягивания. - Оценка техники выполнения комплекса ОРУ. - Оценка техники выполнения опорного прыжка. - Оценка техники выполнения акробатических элементов. - Оценка техники лазания по канату	1 1 1 1 1
Баскетбол	16	- Оценка техники ведения мяча в движении с различной высотой отскока и изменением направления - Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест - Оценка техники штрафного броска.	1 1 1 1
Волейбол	12	- Оценка техники приёма мяча снизу 2 руками ч-з сетку. - Оценка техники нижней прямой подачи мяча. - Итоговая контрольная работа.	1 1 1

№ п/п	Тема раздела. Тема урока.	Домашне е задание	Виды Контроля.	Планир. дата.	Фактич. дата.
І.четверть. Лёгкая атлетика (8 часов).					
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Челночный бег.	§1,Стр.77	Текущий	1.09	
2	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Правила соревнований.	§2,Стр.78-79	Предварительный	2.09	
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег (3x10м). Входная контрольная работа.	§2,Стр.80	Входной	8.09	
4	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных способностей.	§2,Стр.81-82	М: 9.5-9.8-10.2 с Д: 9.8-10.4-10.9 с	9.09	
5	Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча. Правила соревнований по прыжкам в длину.	§3,Стр.79	Фронтальный	15.09	
6	Прыжок в длину. Отталкивание. Приземление. Метание мяча. Правила соревнований по метанию.	§3,Стр.79	Фронтальный	16.09	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	§4,Стр.79-80	Индивидуальный М: 360-340-320 см. Д: 340-320-300 см.	22.09	
8	Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции.	§5,Стр.83	Без учёта времени.	23.09	
Кроссовая подготовка (6часов)					

9	Бег (15 мин.) Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Понятие о темпе упражнения.	§6,Стр.84-92	Групповой	29.09	
10	Бег (16 мин.). Преодоление препятствий. С/и «Лапта».	§7,Стр.97-102	Групповой	30.09	
11	Бег (17 мин.). Преодоление. С/и «Лапта». ОРУ.	§7,Стр.103-105	Групповой	6.10	
12	Бег (18 мин.). Преодоление препятствий. С/и «Лапта». Понятие об объёме упражнения.	§7,Стр.106-107	Групповой	7.10	
13	Бег (19 мин.). Преодоление препятствий. С/и «Лапта».	§7,Стр.108	Групповой	13.10	
14	Бег (2000м). С/и «Лапта».	§7,Стр.109	Групповой без учёта времени	14.10	
Гимнастика (4 часа).					
15	Инструктаж по Т.Б. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д).	§22,Стр.192		20.10	
16	Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д).	§22,Стр.192		21.10	
17		§22,Стр.193		27.10	
18	Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	§22,Стр.193	Подтягивания М: 8-6-3 р; Д: 19-15-8 р.	28.10	
II. четверть. Гимнастика (8 часа).					
19	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок	§22,Стр.1	Групповой	10.11	

	способом «ноги врозь» (д).	94			
20		§22,Стр.1 94	Групповой	11.11	
21	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д).	§22,Стр.1 95	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ.	17.11	
22	Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.	§22,Стр.1 95	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	18.11	
23	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» (д). Лазание по канату.	§22,Стр.1 96	Групповой	24.11	
24		,Стр.196- 197	Групповой	25.11	
25	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» (д). Лазание по канату.	Стр.196- 197	Оценка техники выполнения акробатич. уп.	1.12	
26	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» (д). Лазание по канату.	Стр.197	Лазание по канату на расст. (6-5-3 м)	2.12	
Баскетбол (6 часов)					

27	Передачи мяча 1 рукой от плеча Ведение мяча. Бросок мяча в движении 2 руками снизу. Правила баскетбола.	§23	Групповой	8.12	
28		§23	Групповой	9.12	
29	Передачи мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении 2 руками снизу. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Стр.198	Групповой	15.12	
30	Передачи мяча 1 рукой от плеча Ведение мяча Бросок мяча 2 руками от головы.	§24	Оценка техники ведения мяча в движении с различной высотой отскока и изменением направления	16.12	
31	Передачи мяча. Бросок мяча в движении 2 руками от головы.	§24	Групповой	22.12	
32		§24	Групповой	23.12	
III. четверть.					
Баскетбол (10 часов)					
33	Передачи мяча. Бросок мяча 1 рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	Стр.199		12.01	
34		Стр.199	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест.	13.01	

35	Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	§24	Групповой	19.01	
36		Стр.199-200	Групповой	20.01	
37	Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	Стр.200-201	Групповой	26.01	
38		Стр.200-201	Групповой	27.01	
39	Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	§25	Групповой	2.02	
40		§25	Оценка техники штрафного броска.	3.02	
41	Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	Стр.202	Групповой	9.02	
42		Стр.202-203	Групповой	10.02	
Волейбол (8 часов)					
43	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху 2 руками ч-з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Стр.203	Групповой	16.02	
44		Стр.203-204	Групповой	17.02	
45	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая	Стр.204-	Групповой	24.02	

	подача мяча.	205			
46		Стр.205	Групповой	2.03	
47	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	§26	Групповой	3.03	
48		§26	Оценка техники приёма мяча снизу 2 руками ч-з сетку.	9.03	
49	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Стр.206	Групповой	10.03	
50		Стр.206-207	Групповой	16.03	
IV. четверть. Волейбол (4 часа)					
51	Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	Стр.207		17.03	
52		Стр.207-208	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	6.04	
53	. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	Стр.209	Групповой	7.04	
54		§27	Групповой	13.04	
Кроссовая подготовка (10 часов)					

55	Бег (15 мин.) Преодоление препятствий. С/и «Лапта». Понятие о темпе упражнения.	Стр.210	Групповой	14.04	
56		Стр.210-211		20.04	
57	Бег (17 мин.) Преодоление препятствий. С/и «Лапта».	Стр.211	Групповой	21.04	
58		Стр.212		27.04	
59	Бег (18 мин.) Преодоление препятствий. С/и «Лапта».	Стр.213	Групповой	28.04	
60	Бег (18 мин.). Преодоление препятствий. С/и «Лапта». Понятие об объёме упражнения.	§28	Групповой	4.05	
61	Бег (18 мин.). Преодоление препятствий. С/игры. Правила соревнований.	Стр.214-219	Групповой	5.05	
62		§29		11.05	
63	Бег (2000м.). С/игры.	§30	Без учёта времени	12.05	
64		§31		18.05	
Лёгкая атлетика (3 часов).					
65	Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег. Правила соревнований.	§32	Текущий	19.05	
66		§33	Текущий	25.05	
67	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных способностей.	§34	М: 9.5-9.8-10.2 с Д: 9.8-10.4-10.9 с	26.05	

РАЗДЕЛ 5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ и КИМЫ

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. 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. Оценки ставятся за технику выполнения и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умения 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 содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

С целью проверки знаний используют 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 тестами. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: наблюдение, вызов ученика для показа, выполнение упражнений, комбинированный.

Контрольные нормативы для учащихся 7 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,0	5,2	5,6	5,0	5,5	6,3
Бег 60 метров, сек.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег, кросс 1000 метров,	-	-	-	4,00	4,30	5,00
Бег, кросс 1500 метров,	-	-	-	7,30	8,00	8,30
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	155
Метание мяча на	39	31	23	26	19	16
Подтягивание	8	6	4	19	15	11
Прыжки через скакалку, 1 минута	110	90	80	120	105	90
Отжимание от пола	25	20	15	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30	24	20	16	25	22	18
Прыжки в высоту с	120	110	100	110	100	90
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Челночный бег	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0