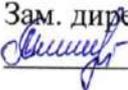


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 11»

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № 1 от 30.08.2021г. Руководитель МО  А.Г. Астанин</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Зам. директора по УВР  С.Н.Макрушина</p> <p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Гимназия №11»  А.В.Мартинюк Приказ № 305 от 30.08.2021г.</p> 
---	---

**Рабочая программа
основного общего образования**

по физической культуре

физическая культура и ОБЖ

предметная область

в 7-х классах

на 2021 – 2022 учебный год

разработана на основе
авторской программы Лях В.И. физическая культура. Рабочие программы. Предметная
линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей
общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014/

Составитель: Михайлова Наталья Дмитриевна-
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Рубцовск, 2021

Учебно-тематическое планирование

по физической культуре

Классы: 7 А, Б, В, Г

Учитель Михайлова Наталья Дмитриевна

Количество часов: на год 104, в неделю 3 часа;

 I полугод. 47 часов,

 II полугод. 57 часов

Из них: контрольных работ

 I полугод.

 II полугод.

практических работ _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

лабораторных работ _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

экскурсии _____

 I полугод. _____

 II полугод. _____

развитие речи _____

 I полугод.

 II полугод.

внеклассное чтение _____

 I полугод.

 II полугод.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2014.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы и методические материалы

Программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом №1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г.;
- Примерной программы основного общего образования. Физическая культура - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения);
- приказа Министерства образования и науки РФ № 253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования»;
- Приказ № 1677 от 29.12.2016 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Гимназия № 11», утвержденной приказом директора № 25 от 26.02.2018 г.;
- Учебного плана МБОУ «Гимназия № 11» на 2021 -2022учебный год;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Гимназия № 11», утвержденного приказом директора № 54/3 от 05.05.2016г.

Концепция (общая характеристика предмета)

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Количество часов, отводимых на изучение данного курса, число часов в неделю

На изучение данного предмета базисным учебным планом отведено 104 часа (3 часа в неделю).

Индивидуальные особенности учащихся

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 7 класса. Ученики имеют разные способности. Основная масса обучающихся 7 класса – это дети со средним уровнем способностей, которые в состоянии освоить программу по предмету только на базовом уровне.

В соответствии с «Положением о врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом» учащиеся, занимающиеся по государственным программам физического воспитания, проходят медицинское обследование по установленной форме не реже одного раза в течение учебного года у врачей, обслуживающих учебные заведения.

На основании полученных данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности учащиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

7 «А» класс – 28 человек, из них 12 мальчиков и 16 девочек; 4 человека с подготовительной группой и 24 человека с основной группой.

7 «Б» класс) - 28 человек, из них 8 мальчиков и 20 девочек; 3 человека с подготовительной группой и 25 человек с основной группой.

7 «В» класс – 27 человек, из них 15 мальчиков и 12 девочек; 5 человек с подготовительной группой и 22 человека с основной группой.

7 «Г» класс - 27 человек, из них 11 мальчиков и 16 девочек, 1 человек с подготовительной группой и 26 человек с основной группой.

К *основной* медицинской группе относятся школьники без отклонения в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при хорошем физическом развитии. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся в полном объёме учебной программы. К *подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие заболевания. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся в соответствии с учебной программой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. К *специальной медицинской группе* относятся лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые позволяют выполнять обычные учебные нагрузки, но являются противопоказанием к занятиям по учебной программе физического воспитания. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся по учебнику Лях В. И. Физическая культура. 5 - 7 классы./ Под. Ред. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2014

В организации работы с группой одаренных обучающихся (7а, 7в классы) учтен тот факт, что они отличаются высоким уровнем самостоятельной деятельности и более успешны в работе при выполнении заданий творческого характера. Группа ребят с низким уровнем (7б, 7г классы) способностей часто не уверены в себе, мнительны, боятся ошибиться, они более успешны в работе по образцу. В работе с детьми будет применяться индивидуальный подход как при отборе творческого задания, адаптируя его к способностям спортивной деятельности детей, так и при выборе форм и методов его выполнения, которые должны соответствовать их личностным особенностям. Есть группа учащихся, которые отличаются слабой организованностью, часто безответственным отношением к выполнению заданий. Чтобы включить этих детей в работу на уроке, будут использованы нетрадиционные формы

организации их деятельности, они более успешны в работе по образцу.

Цели и задачи курса:

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Общая характеристика организации учебного процесса:

Технологии:

-Личностно- ориентированные технологии обучения, способ организации обучения, в процессе которого обеспечивается учет возможностей и способностей обучаемых и создаются необходимые условия для развития их индивидуальных способностей.

-Технологии проблемного обучения с целью развития творческих способностей обучающихся, их интеллектуального потенциала, познавательных возможностей. Обучение ориентировано на самостоятельный поиск результата, самостоятельное добывание знаний, творческое, интеллектуально- познавательное усвоение учениками заданного предметного материала.

-Технологии развивающего обучения предполагают создание игровых и сказочных ситуаций, умение организовать уроки- диспуты, уроки – путешествия, уроки – праздники.

-Информационно-коммуникационные технологии.

Методы обучения:

-словесные методы(лекция, объяснение, беседа, дискуссия, диалог, опрос)

-наглядные методы (метод наблюдения, метод упражнения)

-практические методы (игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки)

Формы обучения:

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке сочетается с чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 11—12 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием

конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Формой проведения занятий по программе является урок.

Средства обучения:

Средства, которые используются при реализации рабочей программы: физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения.

Виды и формы текущего, тематического, промежуточного, итогового контроля

Вид контроля:

- вводный
- текущий;
- итоговый.
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный, уплотненный)
- выполнение практической работы (индивидуальной или коллективной)
- презентация самостоятельных работ
- выполнение индивидуального практического задания
- итоговая работа (индивидуальная и коллективная)
- сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий, индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, парный.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной

траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 и 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7 - 9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3 -5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (8 - 10 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4 - 5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с расстояния 8 -10 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять

акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции

своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических

нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное

отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность уметь:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;,
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность уметь:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность уметь:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание тем учебного курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, с информационным обеспечением. Её результат - базовые (минимально-необходимые) знания в сфере физической культуры. Для учебного предмета "Физическая культура" *приоритетной задачей является задача формирования способов двигательной деятельности (умений, навыков)*. Тем не менее, овладение физкультурными знаниями способствует обеспечению всесторонности культурного развития человека, осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания, формированию мотиваций физкультурной деятельностью. Учебник по физической культуре 5-7 классов предназначен для решения этих задач. Содержание учебника включает не только описание техники двигательных действий, но и теоретические сведения.

На уроке проверка теоретических знаний проходит в форме устного опроса.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики..

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

На изучение данного раздела по методическим рекомендациям не отводятся отдельные часы. Используются два варианта прохождения данного раздела: *первый вариант* связан с использованием специальных упражнений (на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию), причем этот вариант может быть опережающим или сопутствующим. Например, в содержание отдельных уроков по «Легкой атлетике» включаются специальные упражнения (комплексы ОРУ для развития координации, специальные упражнения для развития гибкости) необходимые для освоения упражнений раздела «Гимнастика».

Второй вариант (параллельный - обучение плюс развитие) связан с развитием физических способностей при выполнении технических действий в процессе обучения в соответствии с разделом программы. Например, при обучении метанию мяча, при многократном выполнении двигательного действия, в условиях выполнения разминочных и подводящих упражнений возможно развитие координационных способностей (согласование движений рук, ног и снаряда, чувство ритма, ориентирование в пространстве).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7-х классах

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	1	02.09	
2	Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.	1	04.09	
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	06.09	
Раздел II. Двигательные умения и навыки (100часов)				
Лёгкая атлетика (17 часов)				
4.	Лёгкая атлетика. Правила безопасности. Высокий старт от 30 до 40м.	1	09.09	
5.	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60м	1	11.09	
6.	Скоростной бег до 60м. Лёгкоатлетические упражнения, их влияние на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	13.09	
7.	Бег на 60м. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	1	16.09	
8.	Бег в равномерном темпе до 20мин. Правила соревнований в беге на длинные дистанции.	1	18.09	
9.	Бег на 1500 м. Техники бега на средние дистанции.	1	20.09	
10.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в длину.	1	23.09	
11.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	25.09	
12.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	27.09	
13.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в высоту.	1	30.09	
14.	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1	02.10	
15.	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1	04.10	
16.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1	07.10	
17.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Правила соревнований в метаниях.	1	09.10	
18.	Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние	1	11.10	
19.	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в	1	14.10	

	направлении метания.			
20.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	1	16.10	
Баскетбол (18 часов)				
21.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1	18.10	
22.	Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	21.10	
23.	Дальнейшее обучение технике движений. Перемещения в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол.	1	23.10	
24.	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.	1	25.10	
25.	Дальнейшее обучение 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.	1	28.10	
26.	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1	08.11	
27.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1	11.11	
28.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.	1	13.11	
29.	Перехват мяча. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1	15.11	
30.	Перехват мяча. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры в баскетбол. Правила и организация игры в баскетбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков, поведение игроков в нападении и защите.)	1	18.11	
31.	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	1	20.11	
32.	Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	22.11	
33.	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций	1	25.11	
34.	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1	27.11	
35.	Дальнейшее обучение технике движений. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	29.11	
36.	Дальнейшее обучение технике движений. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	02.12	
37.	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. Помощь в судействе.	1	04.12	
38.	Игра по правилам мини-баскетбола. Подготовка места проведения игры.	1	06.12	
Гимнастика (18 часов)				
39.	Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими	1	09.12	

	упражнениями.			
40.	Строевые упражнения: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	1	11.12	
41.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	13.12	
42.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Значение гимнастических упражнения для развития гибкости.	1	16.12	
43.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения для разогревания.	1	18.12	
44	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, брусках, перекладине. Страховка и помощь во время занятий.	1	20.12	
45.	Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Правила самоконтроля.	1	23.12	
46.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Страховка и помощь во время занятий.	1	25.12	
47.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат	1	27.12	
48.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Прыжки со скакалкой	1	10.01	
49.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	13.01	
50.	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	15.01	
51.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Страховка и помощь во время занятий.	1	17.01	
52.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	20.01	
53.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	22.01	
54.	Гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Правила соревнований.	1	24.01	
55.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	1	27.01	
56.	Помощь и страховка; демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения.	1	29.01	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 18 часов				
57.	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	31.01	
58.	Одновременный одношажный ход. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	03.02	
59.	Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	1	05.02	
60.	Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с преследованием»	1	07.02	
61.	Одновременный одношажный ход.	1	10.02	
62.	Подъём в гору скользящим шагом.	1	12.02	

63.	Подъём в гору скользящим шагом. Игра «Гонки с выбыванием»	1	14.02	
64.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	17.02	
65.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	19.02	
66.	Поворот на месте махом. Игра «Эстафета с передачей палок».	1	21.02	
67.	Поворот на месте махом. Игра «Карельская гонка»	1	24.02	
68.	Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	26.02	
69.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	28.02	
70.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Применение лыжных мазей.	1	03.03	
71.	Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1	05.03	
72.	Одновременный одношажный ход. Подъём и спуск с горы.	1	07.03	
73.	Прохождение дистанции 4 км. Оказание помощи при обморожении и травмах.	1	10.03	
74.	Прохождение дистанции 4 км.	1	12.03	
Волейбол (15 часов)				
75.	Основные правила и приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	14.03	
76.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	17.03	
77.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Терминология игры в волейбол.	1	19.03	
78.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	21.03	
79.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку.	1	24.03	
80.	Передача мяча над собой. Правила и организация игры в волейбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков)	1	04.04	
81.	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Правила игры в волейбол.	1	07.04	
82.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	09.04	
83.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Помощь в судействе.	1	11.04	
84.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Подготовка места проведения игры.	1	14.04	
85.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд, через сетку.	1	16.04	
86.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м через сетку. Правила самоконтроля.	1	18.04	
87.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Поведение игроков в нападении и защите.	1	21.04	
88.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	1	23.04	
89.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых	1	25.04	

	способностей (бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений).			
Футбол (6 часов)				
90.	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	28.04	
91.	Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. Перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Терминология игры в футбол.	1	30.04	
92.	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Поведение игроков в нападении и защите.	1	02.05	
93.	Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Правила и организация игры в футбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков)	1	05.05	
94.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Подготовка места проведения игры	1	07.05	
95.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Правила самоконтроля.	1	09.05	
Лёгкая атлетика (10 часов)				
96.	Лёгкая атлетика. Правила безопасности. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями и на местности.	1	12.05	
97.	Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Правила самоконтроля и гигиены.	1	14.05	
98.	Прыжки и многоскоки. Упражнения для развития гибкости.	1	16.05	
99.	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1	19.05	
100.	Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Упражнения для развития силы.	1	21.05	
101.	Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Представление о темпе, скорости и объёме упражнений, направленных на развитие быстроты.	1	25.05	
102.	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Лёгкоатлетические упражнения, их влияние на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	26.05	
103.	Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации.	1	28.05	
104.	Самостоятельное составление простейшей программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Измерение результатов. Подача команд, демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований	1	30.05	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса Обоснование выбора УМК:

Содержание программного материала авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы, составляет основу федерального государственного стандарта (ФГОС) в сфере физической культуры. В данной программе отводится больше часов на такие разделы как «Лёгкая атлетика» и «Лыжная подготовка», которые способствуют укреплению здоровья, выработке устойчивости организма учащихся к неблагоприятным условиям внешней среды, что очень важно в условиях нашего региона.

Авторская программа В.И.Ляха (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха) предусматривает в учебном процессе различные виды игр, позволяющих целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные виды движений, формировать у учащихся устойчивое заинтересованное отношение к физической культуре, как части культуры общества.

Библиографический список методических и учебных пособий для учителя:

Основной список:

Программа:

В.И. Лях «Физическая культура» Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы.- М.: Просвещение, 2014. ФГОС

Основная литература для учителя:

1. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/В.И.Лях.-3 изд., перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2014.- 208 с.
2. Методические рекомендации 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.-142с.
3. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ [М.Я. Вилевский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013. – 239с.

Дополнительный список:

Дополнительная литература для учителя:

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Лёгкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразоват. школ. –М., 2006. -224с.
2. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие.-М: изд-во «Физкультура и спорт», 1970. – 162 с.
3. Б. Коузи, Ф. Пауэр. Баскетбол: концепции и анализ. –М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1975. – 270 с.
4. Лазаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.-М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
5. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.-Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 240 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура и игры с мячами: Метод. пособие.-М.: изд-во НЦ ЭНА, 2002.- 160 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: изд-во «Академия», 2002.- 160 с.
8. Сопряженное психофизическое развитие школьников средствами физической культуры./авт.-сост. Е.В. Лопуга.- Барнаул: РПФ «Концепт», 2009.- 54 с.
9. Журнал «Физическая культура в школе».
10. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.- сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496с., ил.

11. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: Метод. пособие и программа.- М.; ВЛАДОС,2002.- 208с.

12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры.- М.: ВЛАДОС, 2002. – 176 с.

Библиографический список методических и учебных пособий для учащихся:

Основная литература для учащихся:

1. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ [М.Я. Вилевский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013. – 239с.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Большая советская энциклопедия./ Гл.ред. А.М. Прохоров. –М.: Издательство «Советская энциклопедия», 1970. – 632 с.

2. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Спорт/Сост.А.П. Савин, В.В. Стацко.- М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997.- 480 с.

3. Источники сети «Интернет».

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:
Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-практические оборудование:

- шведские стенки;
- скамейка гимнастическая;
- навесная перекладина;
- маты гимнастические;
- канат;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- палки гимнастические;
- брусья гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- козёл гимнастический;
- мостик подкидной гимнастический;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки для прыжков в высоту;
- планка для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м);
- сетка волейбольная;
- кегли;
- мячи для метания (150 г);
- теннисные мячи;
- мячи набивные;
- упоры для рук;
- доска измерительная для выполнения наклона;
- конусы;
- аптечка медицинская.

Критерии оценивания:

По основам знаний:

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

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

Оценка «3» - ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются значительные пробелы в материале, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и нет умения применить использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, с информационным обеспечением. Её результат - базовые (минимально-необходимые) знания в сфере физической культуры. Для учебного предмета "Физическая культура" приоритетной задачей является задача формирования способов двигательной деятельности (умений, навыков). Тем не менее, овладение физкультурными знаниями способствует обеспечению всесторонности культурного развития человека, осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания, формированию мотиваций физкультурной деятельности.

Учебник по физической культуре для 5-7 классов предназначен для решения этих задач. Содержание учебника включает не только описание техники двигательных действий, но и теоретические сведения.

Согласно «Методическим рекомендациям 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013», на уроке проверка теоретических знаний проходит одним из перечня возможных способов: в форме устного опроса (после знакомства с параграфом учебника) или письменно (в учебнике «Физическая культура.5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013» имеются примерные темы рефератов по физической культуре). Локальность (избирательность) ответов учитель может уточнить с помощью дополнительных вопросов по теме.

По технике владения двигательными действиями и технической подготовленностью (умениями, навыками):

это не что иное, как определение качественно-количественных характеристик владения двигательными умениями и навыками. Для этого используются два метода контроля: **инструментальный** (применяется для измерения биомеханических характеристик, например время в беге на 30 м. **Для этого предложен набор контрольных упражнений (тестов) с нормами оценки**) и **визуальный** (в ходе непосредственного наблюдения за качеством и уровнем освоения техники). Для визуального метода используются следующие критерии оценки.

Оценка «5» - отсутствие видимых ошибок.

Оценка «4» - наличие нескольких незначительных ошибок.

Оценка «3» - наличие одной грубой ошибки и нескольких при выполнении общей схемы движения.

Оценка «2» - невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок .

Оценка «1» - отказ от выполнения двигательного действия.

Критерии оценок взяты из "Методические рекомендации 5-7 классы: пособие.

