

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

МБОУ Дулесовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
Методсовета:
Пр. № 1 от 30.08.2022



Утверждено: директор школы

Мухина А.В

Принято на педсовете
№ 1 от 31.08.2022

Приказ № 196 от 31.08.2022

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

7 класс

на 2022-2023 учебный год

Составитель :

Учитель физической культуры

Субботина Е.О.

2022г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; приказ Министерства образования и науки РФ №1644 от 29.12. 2014 года «О внесении изменений в приказ МО и Н РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; приказ Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12. 2015 года «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом МО и Н РФ от 17.12.2010г. №1897);

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Дулесовской ООШ;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-7 классов (авторы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др, М.: Просвещение, 2022 г.).

- Положения о рабочей программе основного общего образования МБОУ Дулесовской ООШ.

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Данная рабочая программа при необходимости может быть реализована частично с применением электронного обучения и дистанционных технологий на основании:

1. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 16.11 2020 г. № ГД-2072/03.

2. «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816.

3. Регламента организации электронного обучения и использовании дистанционных образовательных технологий МБОУ Дулесовской ООШ

4. Положения об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе МБОУ Дулесовской ООШ.

5. «Порядка оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам в МБОУ Дулесовской ООШ».

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную

деятельность. Рабочая программа создана из основных разделов физической культуры: теория, легкая атлетика, гимнастика (с элементами акробатики), спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

В младшем подростковом школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества;
- формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников;

уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детских общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях).

Метапредметные результаты:

Регулятивные результаты:

принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)
умение планировать пути достижения намеченных целей;
умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи;
умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи;
принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров.

Познавательные результаты:

выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
овладеть навыками смыслового чтения как способа осмысления цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели;
извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;
определение основной и второстепенной информации;
давать определения понятиям, устанавливать причинно-следственные связи;
осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Коммуникативные результаты:

понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной;
готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции);
определять цели и функции участников, способы их взаимодействия;
планировать общие способы работы группы;
обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого.

Предметные результаты

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технику-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч).

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (30ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (27ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку;

прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (24ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание (2 часа Теория в ходе уроков)

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Учебный план распределения учебного материала за год

7 класс

| № раздела | Виды программного материала | Количество часов всего | В том числе | |
|-----------|-----------------------------|------------------------|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Легкая атлетика | 30 | 1 | 29 |
| 2 | Гимнастика | 21 | 1 | 20 |
| 3 | Лыжная подготовка | 24 | 1 | 23 |
| 4 | Спортивные игры | 27 | 1 | 26 |
| | Итого за год | 102 ч. | 4 | 98 |

Тематическое планирование.

| № | Тема урока | Основные виды деятельности |
|---|--|---|
| | 1 четверть Легкая атлетика 12 часов | |
| 1 | Технике безопасности во время занятий. ИОТ № 3 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. |
| 2 | Бег 30м с высокого старта. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Уметь пробегать 30м. с низкого старта. |
| 3 | Старт с опорой на одну руку и низкий старт. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |
| 4 | Разучивание прыжков в длину с | Описывать технику выполнения беговых |

| | | |
|----|---|--|
| | разбега. | упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 5 | Закрепление техники прыжков в длину с разбега. | Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий. |
| 6 | Оценивание на результат бег 60м с низкого старта. | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. | Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий. |
| 8 | Техника освоения прыжков. | Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов |
| 9 | Метание мяча с разбега. | Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов |
| 10 | Провести преодоление полосы препятствий. | Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий. |
| 11 | Бег 1500м | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .Уметь пробегать дистанцию 1500м. |
| 12 | Преодоление полосы препятствий. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега.Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий. |
| | Спортивные игры 15 часов | |
| 13 | Техника ловли и передач мяча в баскетболе. | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. |
| 14 | Техника ловли и передач мяча в баскетболе. | Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом « по прямой», «змейкой», при обводке стоек. |
| 15 | Игра в баскетбол. | Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.Использовать ведение мяча с изменением направления движения |

| | | |
|----|---|---|
| | | в условиях игровой деятельности |
| 16 | Упражнения с баскетбольным мячом. | Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом « по прямой», «змейкой», при обводке стоек. |
| 17 | Эстафета с элементами баскетбола. | Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой. Использовать ведение мяча с изменением направления движения. |
| 18 | Эстафета с элементами ведения и передач мяча. | Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой. Использовать ведение мяча с изменением направления движения. |
| 19 | Игра по упрощенным правилам. | Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 20 | Элементы баскетбола. | Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу. Использовать ведение мяча с изменением направления |
| 21 | Игра по упрощенным правилам. | Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 22 | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 23 | Игра по упрощенным правилам в баскетбол. | Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности |
| 24 | Тренировка по подтягиванию. | |
| 25 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность |

| | | |
|----|---|---|
| | | броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности |
| 26 | Проведение контроля в подтягивании. | |
| 27 | Игра «Перестрелка». | |
| | 2 четверть Гимнастика 21ч | |
| 28 | Правила безопасности на уроках гимнастики. ТБ № 2 | 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 |
| 29 | Оценивание техники 2-3 кувырков. | |
| 30 | Техника лазания по канату. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| 31 | Совершенствование техники лазания по канату. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| 32 | Оценивание упражнения «мост». | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| 33 | Совершенствование акробатического соединения. | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| 34 | Совершенствование акробатического соединения. | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| 35 | Совершенствование техники акробатического соединения и лазания по канату. | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| 36 | Совершенствование техники акробатического соединения и лазания по канату. | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| 37 | Оценивание техники лазания по канату. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| 38 | Повторение опорного прыжка. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| 39 | Закрепление техники опорного прыжка. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| 40 | Оценивание опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом. | |
| 41 | Опорный прыжок. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| 42 | Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. | |
| 43 | Оценивание подъема переворотом | Используют разученные упражнения в |

| | | |
|----|--|---|
| | махом одной ноги. | самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий. |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| 45 | Совершенствование соединения на перекладине. | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| 46 | Оценивание техники соединения на перекладине. | |
| 47 | Оценивание подтягивания из висов. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| 48 | Проведение контрольного троеборья. | 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. |
| | 3 четверть Лыжная подготовка 24 часа | |
| 49 | Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. ИОТ № 4 | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. |
| 50 | Освоение техники попеременного двухшажного хода. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 51 | Совершенствование техники одновременных ходов. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 52 | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. | Демонстрируют технику ходов на оценку |
| 53 | Оценивание одновременного одношажного хода. | Демонстрируют технику ходов на оценку |
| 54 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |

| | | |
|----|---|---|
| 55 | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. | Демонстрируют технику ходов на оценку |
| 56 | Оценивание техники торможения плугом. | Демонстрируют технику ходов на оценку |
| 57 | Прохождение 2км со сменой ходов. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| 58 | Оценивание техники спуска. | |
| 59 | Бег на лыжах до 2 км. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| 60 | Прохождение контрольной прикидки на 2км. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. |
| 61 | Оценивание техники подъема скользящим шагом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, |
| 62 | Оценивание техники поворотов при спуске.. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, |
| 63 | Совершенствование поворотов при спуске. | Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. |
| 64 | Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъемов. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 65 | Встречные эстафеты. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 66 | Развитие скоростной выносливости. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 67 | Линейная эстафета. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 68 | Соревнования по лыжным гонкам. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 69 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при |

| | | |
|----|--|--|
| | | решении задач физической и технической подготовки. |
| 70 | Круговая эстафета. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 71 | Катание с гор. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| 72 | Техника передвижения на лыжах, спуски и подъемы на скорость. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| | Спортивные игры 6ч | |
| 73 | Повторение техники упражнений по баскетболу | Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. |
| 74 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 75 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 76 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 77 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 78 | Учебно-тренировочная игра 3х3. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| | 4 четверть Легкая атлетика 6 часов | |
| 79 | Техника прыжка в высоту. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. |
| 80 | Оценивание результата в беге на 30м. | Выполняют вид деятельности на результат. |
| 81 | Техника прыжка в высоту. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту. |
| 82 | Совершенствование техники прыжка в высоту. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка. |
| 83 | Оценивание результата по прыжкам в длину с места. | Выполняют вид деятельности на результат. |

| | | |
|----|---|---|
| 84 | Оценивание техники прыжка в высоту. | Выполняют вид деятельности на результат. |
| | Спортивные игры 6 часов | |
| 85 | Совершенствование элементов баскетбола. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 86 | Повторение техники упражнений в баскетболе. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 87 | Повторение элементов в баскетболе | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 88 | Учебная игра в баскетбол 3х3 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 89 | Учебная игра в баскетбол 3х3 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. |
| 90 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| | Легкая атлетика 12 часов | |
| 91 | Прыжок в длину с разбега. | 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. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
| 92 | Закрепление техники прыжков в длину с разбега | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 93 | Техника выполнения прыжков в длину с разбега. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |

| | | |
|-----|---|---|
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 95 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| 96 | Оценивание техники прыжка в длину с разбега. | Выполняют вид деятельности на результат. |
| 97 | Оценивание техники и результат в метании мяча. | Выполняют вид деятельности на результат. |
| 98 | Эстафеты с палочкой. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности |
| 99 | Эстафеты с палочкой. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности |
| 100 | Оценивание результата в беге на 1500м. | Выполняют вид деятельности на результат. |
| 101 | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. | Выполняют вид деятельности на результат. |
| 102 | Проведение эстафет. | Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |

Материально- техническое и программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебно- наглядные пособия

Таблицы
Плакаты

Информационно-коммуникативные средства

- Мультимедийный проектор.

- Экран проекционный

Интернет-ресурсы.

1. Начальная школа Кирилла и Мефодия. – Режим доступа : <http://www.nachalka.info>
2. Образовательный портал «Учеба». – Режим доступа : <http://uroki.ru>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru>

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

№ Наименование

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный навесной
3. Мяч баскетбольный №7 массовый
4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5. Мяч футбольный №5 массовый
6. Насос для накачивания мячей с иглой
7. Мяч волейбольный

Гимнастика

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Комплект матов гимнастических №2
4. Мостик гимнастический подкидной
5. Бревно гимнастическое напольное
6. Кронштейн навесной для канатов
7. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Обруч гимнастический №2
10. Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

11. Мяч для метания

Общефизическая подготовка

12. Перекладина навесная универсальная
13. Брусья навесные
14. Снаряд «Доска наклонная» (необходимо приобрести)
15. Горка атлетическая
16. Лестница координационная (12 ступеней)

Лыжный спорт

17. Стеллаж для хранения лыж

Лапта

18. Бита(необходимо приобрести)
19. Теннисный мяч(необходимо приобрести)

Прочее

20. Аптечка медицинская
21. Сетка заградительная

Контрольно-измерительные материалы

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 7 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
|---|-------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Челночный бег 4*9м | секунд | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров | мин:сек | - | - | - | 2:15 | 2:25 | 2:40 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:10 | 4:30 | 5:00 | - | - | - |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 9:30 | 10:15 | 11:15 | 11:00 | 12:40 | 13:50 |
| Прыжки в длину с места | см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 12:30 | 13:30 | 14:00 | 13:30 | 14:00 | 15:00 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 20:00 | 25:00 | 28:00 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

