Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 31
имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Подписано цифровой подписью: ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
Дата: 2023.09.18 13:26:51 +03'00'

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ

_____ Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Н.В. Григорьева

Приказ №315 от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 7 класс

Количество часов — 105

Рабочую программу составил

учитель Анисимова Ю.А.

г. Владимир
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и

современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 105 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы;
- Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы.

Для обучающихся:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5–7 классы;

- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Учи.ру» – интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание».Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и
- «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

Программные разделы и темы	**Программное содержание**	**Характеристика деятельности учащихся**	**Электронные ресурсы**
Знания о физической культуре (3 ч)	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А Д Бутовского в развитии отечественной	*Коллективное обсуждение:* (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

	системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России» *Коллективное обсуждение (*подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»: - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их	

		спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении *Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»: - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.	
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Ведение дневника по физической культуре Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие	*Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»: - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

	двигательного умения и двигательного навыка Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания	- знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Способы и процедуры оценивания	

	оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	техники двигательных действий»: - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; - устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»: - рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; - приводят примеры негативного влияния	

		ошибок на качество выполнения двигательных действий; - анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); - разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. *Беседа с учителем* Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»: - знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; - определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры. *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»: - повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;	

		- знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; - выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой *Коллективное обсуждение* (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций) Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»: - анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и	

		климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»: - знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем).	
Физическое	Оздоровительные	С*амостоятельные занятия* Тема:	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

совершенствование (64 ч). ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	«Упражнения для коррекции телосложения»: - знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); - определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. *Самостоятельные занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»: - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

		- составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня	
Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика»*	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в	*Практические занятия.* Тема: «Акробатическая комбинация»: - составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Практические занятия* Тема: «Акробатические пирамиды»: - знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; - анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; - разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение	https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 https://konspekteka.ru/fizkultura/ https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ https://clck.ru/LbZS9 http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodikaprepodavaniya- Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta https://konspekteka.ru/fizkultura/

	ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма.	(обучение в парах и тройках) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье по канату в два приёма»: - повторяют и закрепляют технику	

		лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма». *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения степ-аэробики»: - просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с	

		направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); - составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; - подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ- аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.	
Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание» Метание малого	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с преодолением препятствий»: - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности,	http://www.gto-normy.ru http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	(теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Эстафетный бег»: - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого	

		старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега». *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»: 6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят	

		коррекцию в процесс самообучения. *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений».	
Модуль «Зимние виды спорта»	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»: - наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; - разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике	http://www.gto-normy.ru http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/7/

		торможения упором» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; - контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона». *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»: - наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы	

		движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; - наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; - совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; - контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	

		Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции».	
Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола». *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»: - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;	http://www.gto-normy.ru http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/7/

		- наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу». *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического	

		выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
Модуль «Спорт» (30 ч)	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержание Примерных	http://www.gto-normy.ru http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.trainer.h1.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	национальных видов спорта, культурно-этнических игр	модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Выведение итоговых оценок

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

класс	Автор, название, издательство, год выпуска
5-7 классы	1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./под редакцией М.Я. Виленского. 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014. -239 с. 2. Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. 3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)- 5-6 ступень 4.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115

16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.}	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,5	24 14

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Виды, формы контроля**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**			
Модуль «Легкая атлетика» - 12 часов							
1.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, правила поведения в раздевалках, на стадионе. Правила. Т/б на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон. Бег 30м.	1	0	40			Практическая работа; Устный опрос;
2.	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». «Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России».	1	10	30			Практическая работа; Устный опрос;

3.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности.	1	0	40			Практическая работа;
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники отталкивания и приземления.	1	0	40			Практическая работа;
5.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники сочетания разбега с отталкиванием.	1	0	40			Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	0	40			Практическая работа;
7.	Метание с места на дальность. «Олимпийское движение в СССР и современной России».	1	10	30			Практическая работа; Теория;
8.	Метание мяча в мишень. Бег 500 метров.	1	0	40			Практическая работа;
9.	Метание мяча в движущейся катящуюся мишень. Бег 1000м	1	0	40			Практическая работа;
10.	Метание мяча в движущейся катящейся мишень.	1	0	40			Практическая работа;
11.	Бег по пересеченной местности 1500 м.	1	0	40			Практическая работа;
12.	Бег по пересеченной местности 2000 м.	1	0	40			Практическая работа;
Модуль «спортивные игры» «Баскетбол» - 11 часов							
13.	Правила Т/б на уроках баскетбола. Стойки игрока. перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	10	30			Практическая работа;

14.	Передвижения, повороты с мячом и без мяча. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	40			Практическая работа;
15.	Ведение в различных стойках на месте и в движении по прямой. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	40			Практическая работа;
16.	Ведение в движении по прямой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	40			Практическая работа;
17.	Совершенствование ведения и бросков. «Выдающиеся советские и российские олимпийцы».	1	10	30			Практическая работа; Устный опрос
18.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	1	0	40			Практическая работа;
19.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	40			Практическая работа;
20.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	40			Практическая работа;
21.	Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	40			Практическая работа;
22.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	40			Практическая работа;

23.	Учебная игра по ранее изученным правилам.	1	0	40			Практическая работа;
24.	Учебная игра по ранее изученным правилам. «Олимпийское движение в СССР и современной России».	1	10	30			Практическая работа; Устный опрос
Модуль «Спорт» - 12 часов							
25.	Челночный бег.	1	0	40			Практическая работа;
26.	Челночный бег.	1	0	40			Практическая работа;
27.	Челночный бег.	1	0	40			Практическая работа;
28.	Развитие силовых способностей.	1	0	40			Практическая работа;
29.	Развитие силовых способностей. «Профилактика умственного перенапряжения».	1	10	30			Практическая работа;
30.	Развитие выносливости.	1	0	40			Практическая работа;
31.	Упражнения с набивными мячами.	1	0	40			Практическая работа;
32.	Упражнения с набивными мячами.	1	0	40			Практическая работа;
33.	Сдача норм ГТО. «Упражнения для коррекции осанки».	1	10	30			Практическая работа; Контрольный урок
34.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	0	40			Практическая работа;
35.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	0	40			Практическая работа;
36.	Прыжки через скакалку на месте.	1	0	40			Практическая работа;

Модуль «Гимнастика» - 12 часов							
37.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.	1	0	40			Практическая работа;
38.	Техника висов. Акробатическая комбинация из ранее освоенных и новых упражнений.	1	0	40			Практическая работа;
39.	Акробатические пирамиды. Способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.	1	0	40			Практическая работа;
40.	Акробатические пирамиды. Способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.	1	0	40			Практическая работа;
41.	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.	1	0	40			Практическая работа;
42.	Обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации.	1	0	40			Практическая работа;
43.	Обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации.	1	0	40			Практическая работа;

44.	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.	1	0	40			Практическая работа;
45.	Комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	40			Практическая работа;
46.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие.	1	0	40			Практическая работа; Контрольный урок
47.	Лазанье по канату в два приёма.	1	0	40			Практическая работа;
48.	Лазанье по канату в два приёма.	1	0	40			Практическая работа;
Модуль «Зимние виды спорта» - 14 часов, модуль «спорт» - 7 часов							
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	10	30			Практическая работа;
50.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	40			Практическая работа;
51.	Развитие выносливости.	1	0	40			Практическая работа;
52.	Способы передвижения одновременным одношажным ходом с	1	0	40			Практическая работа;

	изменяющейся скоростью прохождения.						
53.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью.	1	0	40			Практическая работа; Контрольный урок
54.	Развитие выносливости.	1	0	40			Практическая работа;
55.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции.	1	0	40			Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов.	1	0	40			Практическая работа;
57.	Развитие выносливости.	1	0	40			Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	40			Практическая работа;
59.	Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	40			Практическая работа;
60.	Прыжок в длину с места.	1	0	40			Практическая работа;
61.	Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	40			Практическая работа;

62.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	40			Контрольный урок;
63.	Прыжок в длину с места.	1	0	40			Практическая работа;
64.	Техника перелезания через небольшое препятствие на лыжах.	1	0	40			Практическая работа;
65.	Способы самостоятельного освоения техники перелезание через небольшое препятствие на лыжах.	1	0	40			Практическая работа;
66.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	40			Практическая работа;
67.	Ознакомление с техникой полуконькового хода.	1	20	20			Практическая работа;
68.	Встречная эстафета на лыжах.	1	0	40			Практическая работа;
69.	Спортивные игры. Сдача норм ГТО.	1	0	40			Контрольный урок;
Модуль «Спорт» - 12 часов							
70.	Развитие координационных способностей с баскетбольным мячом.	1	0	40			Практическая работа;
71.	Развитие координационных способностей с баскетбольным мячом.	1	0	40			Практическая работа;
72.	Технические действия баскетболиста без мяча. Техника броска мяча в кольцо	1	0	40			Практическая работа;
73.	Технические действия баскетболиста без мяча. Техника броска мяча в кольцо.	1	0	40			Практическая работа;
74.	Технические действия баскетболиста с мячом.	1	0	40			Практическая работа;
75.	Технические действия баскетболиста с мячом.	1	0	40			Практическая работа;

76.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	10	30			Практическая работа;
77.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1	10	30			Контрольный урок;
78.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	40			Практическая работа;
79.	Спортивные игры.	1	0	40			Практическая работа;
80.	Спортивные игры.	1	0	40			Практическая работа;
81.	Спортивные игры.	1	0	40			Практическая работа;
Модуль «легкая атлетика» и «спорт» - 20 часов							
82.	Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Инструктаж. Высокий старт Стартовый разгон.	1	10	30			Практическая работа;
83.	Высокий старт. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Ускорения 50-60м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1	10	30			Практическая работа;
84.	Высокий старт. Эстафеты. Бег 30 м.	1	0	40			Практическая работа;
85.	Высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	40			Практическая работа;
86.	Равномерный бег (15мин). Подвижные игры.	1	0	40			Практическая работа;
87.	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	0	40			Практическая работа;

88.	Спортивные игры.	1	0	40			Практическая работа;
89.	Равномерный бег до 14 мин. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Подборка разбега. Правила соревнований.	1	0	40			Практическая работа;
90.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов. Переход планки. Эстафеты.	1	0	40			Практическая работа;
91.	Прыжок в высоту с разбега 9-11 шагов. Приземление.	1	0	40			Практическая работа;
92.	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» на результат. Развитие скоростных качеств.	1	0	40			Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	0	40			Практическая работа;
94.	Эстафета. Правила соревнований.	1	0	40			Практическая работа;
95.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.	1	0	40			Практическая работа;
96.	Контрольный урок.	1	0	40			Контрольный урок;
97.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.	1	0	40			Практическая работа;
98.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.	1	0	40			Практическая работа;
99.	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	40			Практическая работа;

100.	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	40			Практическая работа;
101.	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	0	40			Практическая работа;
102.	Полоса препятствий.	1	0	40			Практическая работа;
103.	Полоса препятствий.	1	0	40			Практическая работа;
104.	Полоса препятствий.	1	0	40			Практическая работа;
105.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти.		20	20			Устный опрос;