

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Большой Рой
Уржумского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Семёнова О.Ю.
Приказ № 33 от "12" августа 2023 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности») для 7 класса

Составитель программы:
учитель физической культуры
Романов Сергей Лаврентьевич

с. Большой Рой
2023

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 7 кл. , предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена:

- **в соответствии** с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. от 31.12.2015),
- **на основе** требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования
- **с учётом** примерной основной образовательной программы основного общего образования и ООП ООО МКОУ СОШ с. Б-Рой Уржумского района Кировской области

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 5-7 кл. под редакцией М.Я. Виленского, (М.: Просвещение, 2010).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты. Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.

Знания о физической культуре

История физической культуры:Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение.

Физическая культура (основные понятия): Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая и техническая подготовка.

Физическая культура и человек:Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.Требование безопасности и доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовки. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристских походов.

Оценка эффективности занятий физической культурой: Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для коррекции осанки и регулирование массы тела, формирование телосложения.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика: Беговые упражнения (легкоатлетические упражнения) : высокое поднимание бедра, захлестывание голени, семенящий бег. Бег: гладкий бег, бег с ускорениями, бег с максимальной скоростью, челночный бег. Прыжковые упражнения: выпрыгивание из низкого приседа, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту. Метание малого мяча: с места, с 3-х шагов, с разбега на дальность.

Баскетбол: Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления. Бросок мяча по кольцу: с места, после ведения, после передачи в ведении. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам

Гимнастика с основами акробатики: Строевые упражнения: на месте, в движении. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации: на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики). Опорный прыжок: в упор на колени, в упор присев.

Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах: скользящим шагом, одновременным бесшажным ходом, попеременным 2-шажным ходом. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем: «Полуёлочкой», «Ёлочкой», «Лесенкой». Спуск: __высокой, в средней стойке. Торможение «Плугом»

Волейбол: Передвижение в стойке. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам

Футбол: Удар по неподвижному мячу и по катящемуся мячу. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Игра по упрощенным правилам

Плавание: Теоретические сведения о способах плавания. Правила поведения на водоемах.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. - Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности, дисциплинированности, индивидуальности. - Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой
2	Воспитательный компонент	В процессе уроков	
3	Спортивные игры	22	
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	
5	Легкая атлетика	15	
6	Лыжная подготовка	14	
7	Элементы единоборств	4	
8	Плавание (теория)	1	

			деятельности; -Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения; -Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. -Воспитывать позитивные морально-волевые качества; -Формировать потребность учеников к сдаче норм комплекса ГТО
Итого		68	

Тематическое планирование основных видов деятельности.

Кол ичес тво часо в	Тематиче- ский блок с указа- нием кол- ва часов на его основе	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты				Учебно – методическое обеспечение
			Личностные	Метапредметные	Предметные		
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
16 ч.	Легкая атлетика	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий	Владение навыками выполнения жизненно важных	Понимание здоровья как важнейшего условия	Способность составлять планы занятий физической	Способность организовывать самостоятельные занятия	1. Федеральн ыйгосударственн ый стандарт основного общего

		<p>равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Беговые прыжковые упражнения. Упражнения общей физической подготовки. Организация и проведение пеших туристских походов. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	<p>двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной</p>	<p>саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p>	<p>культурой с физической культурой различной направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и</p>	<p>физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональной о-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. Характеризовать цель возрождения Олимпийских</p>	<p>образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156 с. 4. Лях В. И.,</p>
--	--	--	--	---	---	---	--

			деятельности.		формы организации современного общества	её в игры роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.	Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
7.	Баскетбол	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно	1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.

			Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.	свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.	эффективность этих занятий. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениям и. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	(Стандарты второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012
12 ч.	Гимнастика с элементами акробатики	Организуемые команды и приемы: строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок вперед и назад. Выполнение	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о	1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Минобрнауки России. –

		<p>акробатической комбинации. Упражнение общей физической подготовки. Массаж и самомассаж. Закаливание организма.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 . Передвижения по напольному гимнастическому бревну . Прыжки со скакалкой. Лазание по канату в три приема. Прохождение гимнастической полосы препятствий.</p>	<p>способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>профессионально й деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p>	<p>способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической ипластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<p>роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениям и. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).</p> <p>2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения).</p> <p>3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2011.</p> <p>Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа</p>
--	--	--	--	--	---	--	--

							физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
17 ч.	Лыжная подготовка	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение упором. Поворот упором. Одновременный бесшажный ход. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Самонаблюдение и самоконтроль. Требования безопасности и доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Проведение игр: «остановка рывком», «эстафеты с передачей палок», «с горки на горку».	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональной прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от	1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобра

			упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	сохранность творческой активности;	индивидуальных особенностей организма;	индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	зоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2011. 4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
9 ч.	Волейбол	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. 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). Упражнения общей физической подготовки.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений,	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта,	Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные

			физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	подбирать упражнения координационной, ритмической ипластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;	владеть информационными жестами судьи. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументирован о вести диалог по основам их организации и проведения;	программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 156 с. : ил. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
6 ч.	Футбол	Упражнения без мяча: бег	Владение	Понимание	Способность	Способность	1. Федеральн

		с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.	навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а	физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессионально й деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;	формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационны ми жестами судьи. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументирован о вести диалог по основам их организации и проведения;	ыйгосударственн ый стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). 3. Физическа я культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобра зоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я Виленского. – 7-е изд. – М. :
--	--	---	--	---	---	--	--

			также применения их в игровой и соревновательной деятельности;				Просвещение, 2011. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
1 ч.	Плавание	Теоретические сведения о способах плавания. Правила поведения на водоемах.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в	1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты

			культуре. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.	целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	нормами и представлениями	зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	второго поколения). 3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156 с. 4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
4ч	Элементы единоборства	Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Игра: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Выталкивание	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессионально	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность	Способность интересно и амтупно излагать знания о 21 амиической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;	Федеральный гос ударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. –

		из круга», «Часовые и разведчики» Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Упражнения общей физической подготовки.	различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по 22-аминической культуре. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	й деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание 22-аминической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от 22-аминдивидуальных особенностей физической подготовленности;	способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;	М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты 22-амрого поколения). 5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с. – (Стандарты 22-амрого поколения). 6. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский/; под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156 с. : ил. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная
--	--	---	--	---	--	---	---

							программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2012 г.
--	--	--	--	--	--	--	---

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
Легкая атлетика (8 ч.)				
1	Высокий старт до 40 м. беговые упражнения. Организация и проведение пеших туристских походов.			Комплекс №1
2	Скоростной бег до 60 м. Основы туристкой подготовки.			
3	Бег 60 м. Основы туристкой подготовки.			
4	Бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин., девочки – до 15 минут. Метание теннисного мяча в цель.			Комплекс №1
5	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в цель. Учет. Массаж и самомассаж.			Комплекс №1
6	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта».			Комплекс №1
7	Метание малого мяча на дальность на результат. Игра «Русская лапта». Подготовка к соревновательной деятельности, выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом (ГТО).			Комплекс №1

8	Бег на 1500 м. с учетом времени. Игра «Русская лапта».			Комплекс №1
Баскетбол (8 ч.)				
9	Стойки и передвижения. Остановки и повороты.			Комплекс №2
10	Ловля и передача мяча на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитников. Перехват мяча.			Комплекс №2
11	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитников.			Комплекс №2
12	Бросок мяча с места и в движении с пассивным противодействием.			Комплекс №2
13	Правила игры. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			Комплекс №2
14	Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			Комплекс №2
15	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			Комплекс №2
16	Комбинации из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом. Игра по правилам мини-баскетбола.			Комплекс №2
Гимнастика (12 часов)				
17	Строевые упражнения. Подъем переворот в упор толчком двумя.			Комплекс №3
18	Строевые упражнения. Передвижения в висе махом назад соскок. Прыжки со скакалкой.			Комплекс №3
19	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Прыжки со скакалкой. Учет.			Комплекс №3
20	Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад.			Комплекс №3
21	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Мост из положения стоя с помощью.			Комплекс №3
22	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). кувырок назад в полушпагат (д).			Комплекс №3
23	Выполнение акробатической комбинации. <i>Подготовка к соревновательной деятельности, выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом (ГТО).</i>			Комплекс №3
24	Опорный прыжок через козла : согнув ноги (м), ноги врозь (д).			Комплекс №3
25	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла способом согнув ноги (м), ноги врозь (д).			Комплекс №3
26	Учет техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла.			Комплекс №3
27	Лазание по канату в два приема.			Комплекс №3
28	Прохождение полосы препятствий.			Комплекс №3

	Лыжная подготовка (14 часов)			
29	Попеременный двухшажный ход.			Комплекс №4
30	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.			Комплекс №4
31	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом.			Комплекс №4
32	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте махом.			Комплекс №4
33	Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Спуск в основной стойке.			Комплекс №4
34	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении.			Комплекс №4
35	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.			
36	Учет техники выполнения попеременного одновременного одношажного хода. Игра «Карельская гонка».			Комплекс №4
37	Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. Игра «гонка с препятствиями».			Комплекс №4
38	Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом.			Комплекс №4
39	Прохождение дистанции 4 км.			Комплекс №4
40	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.			Комплекс №4
41	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. <i>Подготовка к соревновательной деятельности, выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом (ГТО).</i>			Комплекс №4
42	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонка с выбыванием».			Комплекс №4
	Единоборства (4)			
43	Стойки и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга». Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий.			Комплекс №4
44	Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Бой петухов» Гигиена борца.			Комплекс №4
45	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Перетягивание в парах». Оказание первой медицинской помощи при травмах.			Комплекс №4
46	Упражнение на овладение приемами страховки. Игра «Часовые и разведчики», «Бой петухов», «Выталкивание из круга».			Комплекс №4
	Волейбол (8 ч.)			
47	Стойки и перемещения. Передача мяча над собой и в парах через сетку.			Комплекс №2
48	Передача мяча двумя руками снизу, от стены и прием мяча снизу в парах через сетку.			Комплекс №2

49	Нижняя прямая подача мяча через сетку.			Комплекс №2
50	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Выполнение нормативов.			Комплекс №2
51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты с мячами.			Комплекс №2
52	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			Комплекс №2
53	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			Комплекс №2
54	Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.			Комплекс №2
Футбол (6 часов)				
55	Стойки и перемещения. Ведения мяча. Ведение мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.			Комплекс №3
56	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по воротам. Удар головой по мячу.			Комплекс №3
57	Перехват мяча			Комплекс №3
58	Игра вратаря. Выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинации их основных элементов: введение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.			Комплекс №1
59	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.			Комплекс №2
60	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.			Комплекс №2
Легкая атлетика (7 часов)				
61	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.			Комплекс №4
62	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель.			Комплекс №1
63	Метание мяча в цель. Учет. Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки)			Комплекс №1
64	Бег на результат. Игра «Русская лапта».массаж и самомассаж.			Комплекс №1
65	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Русская лапта».			Комплекс №2
66	Бег 1500 с учетом времени. Метание мяча на дальность.			Комплекс №2
67	Метание мяча на дальность. Учет. Игра «Русская лапта».			Комплекс №2
Плавание (1ч.)				
68	Теоретические сведения о способах плавания. Правила поведения на водоемах			Комплекс №

Приложение 2.

Контроль и оценка.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств – способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими

упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Легкая атлетика

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м./сек	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,2
2.	Бег 60 м./сек	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
3.	Бег 1500 м./мин	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
4.	Прыжок в длину с места /см.	205	170	150	200	160	140
5.	Прыжок в длину с разбега /см.	380	350	290	350	300	240
6.	Метание мяча на дальность /м	30	28	26	28	26	24

Гимнастика.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на высокой перекладине из виса/кол-во раз	8	5	1			
2.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа/кол-во раз				19	12	5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/кол-во раз	23	18	13	18	12	8
4.	Наклоны вперед из положения сидя/см	9+	5	2-	18	10	6-
5.	Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине/кол-во раз	45	40	35	38	33	25
6.	Прыжки через скакалку за 20 сек/кол-во раз	46	44	42	52	50	48

Лыжи.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 3 км/ мин	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00

Волейбол.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками снизу от стены; кол-во раз	18	12	7	16	11	6
2.	Передача двумя руками снизу в парах через сетку/ кол-во раз	15	11	6	15	11	6
3.	Прием мяча сверху в парах через сетку / кол-во раз	16	12	6	16	12	6
4.	Нижняя прямая подача мяча через сетку; на точность попадания; кол-во раз из 6 попыток.	5	4	3	5	4	2

Футбол

	Контрольные упражнения	Показатели
--	------------------------	------------

№ п/п	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Удары на точность с 10 м верхом, поворотом из 5 попыток; кол-во раз.	5	4	3	4	3	2
2.	Жонглирование мячом; кол-во раз	15	11	7	12	9	5

Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	мальчики			девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бросок в корзину с расстояния 4.80 м. из 6 попыток	4	3	1	3	2	1