

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
Русская классическая гимназия № 2 г.Томска**

Утверждаю  
Директор МБОУ РКГ №2 г.Томска  
 С.А.Ярославцева

Приказ № 145 -О от «20» августа 2018 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2018 - 2019 учебный год  
7 класс  
ООО ФГОС**

**Количество часов в неделю: 3  
Количество часов в год: 102 часа**

**Учитель:** учитель физической культуры  
МБОУ РКГ № 2  
Киселева Л.В.  
Матвеев С.П.

Программа составлена на основе Федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, ).

**Учебник:**  
Лях В.И.; Зданевич А.П. – М.: Просвещение .

**Томск 2018**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12.2015 года № 1577;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.)

- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31.03.2014 г., № 253)
- программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение, под общей редакцией А.П. Матвеева.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**Предметом** образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-

ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

### **3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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

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

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

#### **владение умениями:**

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

#### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

#### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Тема 2. Легкая атлетика (21 час)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Лыжная подготовка (24 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 18 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 12 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

#### **Тема 7. Элементы единоборств ( 6 часов)**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.**

#### **Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

#### **Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,83,102
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84,85
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,98,99
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,94
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,69,89,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,90
10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61,71,91
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,92
12.	Метания в горизонтальную цель	96
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	93,95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,97
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
20.	Танцевальные шаги	38,39
21.	Акробатические упражнения	40
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,74
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	53,75
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
26.	Передвижение на лыжах до 4 км	57,58
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	77,78
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	76
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	50,51,54
30.	Ловля и передача мяча на месте	81
31.	Ведение мяча на месте	79,80
32.	Упражнения на развитие реакции	18
33.	Упражнения на развитие быстроты	19
34.	Упражнения на развитие ловкости	20,86
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	87,88



**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	6
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	6

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ 7 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11
3	Спортивные игры	30		14		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		24		
5	Лыжная подготовка	24			24	
6	Элементы	6			6	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	24		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10		
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1		
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1		
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1	12.09-16.09	
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1		
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1	19.09-23.09	
8	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1		
9	9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
10	10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	26.09-30.09	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	14		
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		
13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	03.10-07.10	
14	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	10.10-14.10	
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после			

		ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1		
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	17.10-21.10	
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
21	11	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1		
22	12	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	24.10-28.10	
23	13	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	24		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	24		
25	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1		
26	2	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		
27	3	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1		
28	4	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	14.11-18.11	
29	5	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
30	6	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
31	7	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1	21.11-25.11	
31	8	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		
33	9	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		
34	10	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1	28.11-02.12	
35	11	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1		
36	12	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1		
37	13	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	05.12-09.12	

38	14	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1		
39	15	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1		
40	16	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	12.12-16.12	
41	17	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1		
42	18	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1		
43	19	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	19.12-23.12	
44	20	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1		
45	21	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1		
46	22	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1	26.12-29.12	
47	23	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1		
48	24	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>30</b>		
49	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	12.01-20.01	
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Повороты переступанием в движении	1		
53	5	Скользящий шаг без палок и с палками	1	23.01-27.01	
54	6	Одновременный двухшажный ход	1		
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1		
56	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1	30.01-04.02	
57	9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1		
58	10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1		
59	11	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1	06.02-10.02	
60	12	Подъем в гору скольльзящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1		

61	13	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
62	14	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	13.02-17.02	
63	15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
65	17	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1	20.02-24.02	
66	18	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1		
67	19	Поворот на месте махом.	1		
68	20	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	27.02-02.03	
69	21	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1		
70	22	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1		
71	23	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	05.03-09.03	
72	24	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1		
73	25	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1		
74	26	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1	12.03-16.03	
75	27	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1		
76	28	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1		
77	29	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1	19.03-21.03	
78	30	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>		
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	02.04-06.04	
80	2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1		
81	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
82	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	1	09.04-13.04	
83	5	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		
84	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1		

85	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	16.04-20.04	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
88	10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	23.04-27.04	
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
90	12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1		
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	30.04-04.05	
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА</b>	<b>11</b>		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1	07.05-11.05	
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	14.05-18.05	
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	21.05-25.05	
101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1		
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1		

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

### 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.

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.

### 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.

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.

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 и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
2	Эстафеты с предметами.	1		
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		
4	Преодоление полосы препятствий.	1		
5	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1		
6	Работа по карточкам (акробатика)	1		
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1		
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1		
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
11	Игра «Выталкивание из круга»	1		
12	Игра «Перетягивание в парах»	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
14	Ловля и передача мяча в парах.	1		
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1		
16	Передача мяча в движении	1		
17	Игра «Борьба за мяч».	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
20	Передача мяча в движении	1		
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
23	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
24	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		



