

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Кинеля городского округа Кинель Самарской
области имени Героя Советского Союза Г. П. Кучкина**

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР
Л.А. Мерцесова
«30» августа 2019 г.

«УТВЕРЖЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №1 города Кинеля
Дежнина Е.А.
Приказ № *154* от «30» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура
Класс	7
Уровень	базовый
Учитель/ учителя	Филиппова Елена Михайловна
Количество часов по учебному плану	3 ч
<ul style="list-style-type: none"> • в неделю • в год • за уровень 	102 ч
Выходные данные	Программа по физической культуре. 7 класс. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015г.), на основе авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Лях. 5-9 классы. М. «Просвещение», 2012 г. и обеспечивает изучение предмета на базовом уровне.
Учебники, учебные пособия	Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 9-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2019.

«РАССМОТРЕНО»

на Методическом объединении учителей
естественно – математического направления
Протокол № 1 от «26» августа 2019 г.

**Кинель
2019/2020 учебный год**

Пояснительная записка

Целями реализации ООП среднего общего образования является становление личности обучающегося в его самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению; достижение планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием его здоровья.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для преподавания в 7 кл. составлена в соответствии с требованиями ФГОС к структуре и результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования.

Цель освоения программы: сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих задач:

- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями установленных ФГОС ООО;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися ООП;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся.
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями установленных ФГОС ООО;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися ООП;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся.

Рабочая программа ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования разработана на основе следующих документов:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897). С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.).
2. Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №1 города Кинеля (утв.: приказом №114/2 от 30.08.2013 г.).

3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015г.), на основе авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Лях. 5-9 классы. М. «Просвещение», 2012 г. и обеспечивает изучение предмета на базовом уровне.

Данная программа предполагает использование УМК:

- Физическая культура. 5, 6, 7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 9-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2019.

В учебном плане ГБОУ СОШ №1 города Кинеля на изучение физической культуры в 7-м классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 учебных часа в год.

Предмет	Количество часов
	7 класс
Физическая культура	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Изучение физической культуры в начальной школе даёт возможность достижения обучающимися следующих результатов.

Личностные:

1. освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
2. способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
3. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
4. способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
5. умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

Метапредметные:

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

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

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

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

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

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

7. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

8. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

9. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

10. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

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

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

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

4. профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

В результате изучения физической культуры учащийся должен знать/уметь:

- об истории олимпийского движения в дореволюционной России;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);
- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощённым правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Обучающийся 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;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

- 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 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.

Физическое

совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная

деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения

ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лёгкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

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.

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.

Физическая культура

(3 ч в неделю) 7 класс

Номер пункта	Основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Раздел 1: Лёгкая атлетика (1 часть)		17	
1.1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные этапы развития физической культуры в России.
1.2	Низкий старт	1	Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Челночный бег. Низкий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Прыжок в длину с места
1.3	Бег 60 метров	1	Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег 30 метров с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с места на оценку. Бег 60 метров.
1.4	Прыжок в длину с места на результат	1	Игра «Мини-футбол». Равномерный бег до 6 минут
1.5	Бег 60 метров	1	Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Низкий старт и бег с ускорением до 60 метров (2 серии). Равномерный бег до 8 минут. Малоподвижные игры
1.6	Бег с ускорением до 60 метров	1	
1.7	Бег 100 метров на результат	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 100 метров на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов способом «согнув ноги». Эстафеты, встречная эстафета
1.8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	
1.9	Прыжки в длину с разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые

1.10	Метание мяча на дальность отскока	1	упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность отскока от стены с места, с двух, трех шагов. Бег на 1000 метров
1.11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность в коридоре 10 метров. Бег с препятствиями. Малоподвижная игра
1.12	Прыжки в длину с разбега на результат	1	
1.13	Метание мяча на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.
1.14	Равномерный бег	1	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность в коридоре 10 метров. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 10-12 м. бег в равномерном темпе до 8 минут
1.15	Бег 2000 м (м). 1500 м (д)	1	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же. Но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Бег 2000 м (м). 1500 м (д). Малоподвижная игра
1.16	Шестиминутный бег	1	Правила закаливания в осеннее время года. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.
1.17	Подтягивание	1	Подтягивание (м). Подтягивание на низкой перекладине (д). Шестиминутный бег
Раздел 2: Баскетбол (1 часть)		9	
2.1	Правила ТБ в игре баскетбол	1	Правила ТБ в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).
2.2	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и

			передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол
2.3	Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением. Тест «Наклон вперед»	1	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках. Передача мяча со сменой мест в тройке. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением. Тест «Наклон вперед» на оценку
2.4	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением. Игра баскетбол	1	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот. Ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4,80 м в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбол
2.5	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении с элементами подходящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Ведение мяча (по технике выполнения). Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам баскетбол
2.6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра баскетбол	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Тест «Поднимание туловища» на оценку. Учебная игра баскетбол. Тактика свободного нападения. Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4,80 м в прыжке

2.7	Взаимодействие двух игроков в нападении	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба и бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра баскетбол
2.8	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1	
2.9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
Раздел 3: Гимнастика		17	
3.1	ТБ при занятиях гимнастикой	1	ТБ при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения
3.2	Кувырок вперед и назад слитно	1	
3.3	Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м)	1	Строевые упражнения. Команда «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо. Налево. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). кувырki вперед и назад (д). упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики-на высокой перекладине, девочки-на низкой перекладине
3.4	Длинный кувырок (м). Мост поворот стоя на одном колене (д)	1	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения. Команда «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с

			набивными мячами. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок (м). Стойка на голове и руках. Кувырок вперед и назад. Мост поворот стоя на одном колене (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций на развитие координационных и кондиционных способностей
3.5	Упражнения в висах и упорах. Равновесие (д)	1	История возникновения Олимпийских игр. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами. Акробатическое соединение. Упражнения в висах и упорах: мальчики-на перекладине: подъем переворотом; девочки-подъем переворотом на н/ж. Комбинации из ранее освоенных элементов на бревне (д)
3.6	Упражнения в висах и упорах	1	Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку. Акробатические соединения на оценку. Упражнения в висах и упорах: подъем переворотом. Соскок махом назад
3.7	Акробатические соединения	1	
3.8	Упражнения в висах и упорах	1	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Челночный бег с кубиками. ОРУ в парах. Упражнения на гибкость и пресс. Упражнения в висах и упорах. Вис на перекладине на оценку
3.9	Вис на перекладине на оценку	1	
3.10	Соединение в равновесии	1	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах. Метание и броски набивного мяча. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку
3.11	Упражнения со скакалками	1	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Бег с игровыми заданиями. ОРУ со скакалками. Соединение в равновесии (д). игры с

			использованием гимнастических упражнений и инвентаря
3.12	Прыжки с гимнастического мостика	1	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с палками. Прыжки через скакалку
3.13	Опорный прыжок через козла	1	Ходьба на месте и в движении. С подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с обручами.
3.14	Опорный прыжок через козла в ширину	1	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок повторение. Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги (высота 100-115 см) мальчики. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений
3.15	Опорный прыжок на оценку	1	Ходьба на месте и в движении. Танцевальные шаги в ходьбе, беге. ОРУ со скакалками. Прыжки с
3.16	Прыжки с длинной вращающейся скакалкой	1	пружинного гимнастического мостика. Опорный прыжок через козла в ширину на оценку.
3.17	Гимнастическая полоса препятствий	1	Прыжки с длинной вращающейся скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Раздел 4: Лыжная подготовка		23	
4.1	ТБ при занятиях лыжным спортом	1	ТБ при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Отталкивание
4.2	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	ногой в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую
4.3	Спуск с горы на лыжах	1	
4.4	Попеременный двухшажный ход	1	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием»
4.5	Одновременный одношажный ход	1	
4.6	Зимние подвижные игры	1	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль

4.7	Одновременный одношажный ход	1	в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Одновременный одношажный ход
4.8	Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
4.9		1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг»
4.10	Техника спусков, подъемов, торможений	1	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники. На места!». Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника спусков, подъемов, торможений
4.11	Одновременный одношажный ход	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
4.12	Поворот на месте махом	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Поворот на месте махом. Эстафеты на лыжах
4.13	Одновременный одношажный ход	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
4.14	Одновременный бесшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг»
4.15	Одновременные ходы	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременные ходы.
4.16	Торможение и поворот «плугом»	1	Прохождение дистанции 1 км. Торможение и поворот «плугом». Игра «Как по часам»

4.17	Дистанция 2 км	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Прохождение дистанции 2 км. Подъем «Елочкой». Игра «С горки на горку»
4.18	Торможение и поворот «плугом»	1	
4.19	Торможение и поворот «плугом»	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Торможение и поворот «плугом». Одновременный двухшажный, бесшажный ход. Подъем «Елочкой». Игры «С горки на горку», «Салки»
4.20	Техника спусков	1	
4.21	Зимние подвижные игры	1	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд»
4.22	Торможение и поворот «плугом»	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Торможение и поворот «плугом».
4.23	Преодоление бугров и впадин	1	
Раздел 5: Волейбол		11	
5.1	Правила игры волейбол	1	Правила и организация игры волейбол. ТБ по волейболу. ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения
5.2	Организация игры волейбол	1	
5.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
5.4	Эстафеты	1	

			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты, игровые упражнения
5.5	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1	Ходьба с заданиями. ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку. Игра по упрощенным правилам
5.6	Нижняя прямая подача мяча	1	Цель и смысл игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча в колонне, над собой. Через сетку. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам
5.7	Прием подачи	1	Цель и смысл игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча в колонне, над собой. Через сетку. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам
5.8	Позиционное нападение с изменением позиций	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Нижняя подача мяча.
5.9	Прямой нападающий удар	1	Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам
5.10	Нижняя прямая подача мяча1	1	Цель и смысл игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча в колонне, над собой. Через сетку. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в
5.11	Прием подачи1	1	Цель и смысл игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча в колонне, над собой. Через сетку. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в

			стену; подача мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам
Раздел Баскетбол часть)	6: (2)	4	
6.1	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча со сменой мест в парах, тройке в круге. Ведение мяча в движении в различных стойках. Игра «Перестрелка»
6.2	Броски по кольцу	1	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам баскетбол
6.3	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением	1	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Тест «Поднимание туловища» на оценку. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления. С пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4,80 м в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбол
6.4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Учебная игра «Мини-баскетбол». Тактика свободного

			нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4,80 м в прыжке. Игра баскетбол
Раздел 7: Лёгкая атлетика (2 часть)		20	
7.1	Полоса препятствий на выносливость	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег-на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Прыжок в высоту
7.2	Прыжок в высоту	1	ТБ при выполнении прыжка в высоту. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комплекс ОРУ со скакалкой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.). Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Броски и толчки набивных мячей. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов. Игра «Кто дальше толкнет набивной мяч»
7.3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	1	Легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комплекс ОРУ со скакалкой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх. С четырех шагов. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера
7.4	Бросок набивного мяча	1	Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений,
7.5	Прыжок в высоту разбега	1	
7.6	Бросок набивного мяча	1	
7.7	Бег 30 метров на результат	1	

7.8	Бег с ускорением до 60 метров	1	направленных на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров на результат. Низкий старт и бег с ускорением до 60 метров (2 серии). Равномерный бег до 8 минут. Прыжок в высоту
7.9	Прыжок в высоту	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег с изменением направления и скорости. Игра «Мини-футбол»
7.10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность отскока от стены с места, с двух. Трех шагов. Бег на 1000 метров
7.11	Бег с изменением направления и скорости	1	ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м. Метание на дальность в коридоре 10 м. Бег с препятствиями. Малоподвижная игра
7.12	Прыжки в длину с разбега	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность в коридоре 10 м. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 10-12 м.
7.13	Метание мяча на дальность отскока	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные
7.14	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	
7.15	Прыжки в длину с разбега на результат	1	
7.16	Метание мяча на дальность	1	
7.17	Равномерный бег	1	
7.18	Бег 2000 м (м), 1500 м (д)	1	

			мячи, расставленные низкие барьеры. Бег 2000 м (м), 1500 м (д).
7.19	Шестиминутный бег	1	Правила поведения на открытых водоемах. Комплекс ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Подтягивание (м). Отжимание (д). Шестиминутный бег.
7.20	Подтягивание	1	
7.21	Отжимание	1	

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся, классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки):

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

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

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

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

В 7 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.