

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Основная общеобразовательная программа основного общего образования;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 класс. М.: Просвещение, 2012;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2013;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013). Рабочая программа реализуется на базовом уровне обучения.

Основные задачи модернизации российского образования – повышение его качества, доступности и эффективности. Это предполагает не только масштабные структурные, организационно-экономические изменения, но, в первую очередь, значительное обновление содержания образования, приведение его в соответствие с требованиями и задачами развития страны. Основопологающим условием решения этой задачи является введение Государственного стандарта второго поколения, в том числе и по учебному предмету «Физическая культура». Для успешной реализации в учебно-воспитательном процессе необходимо, кроме указанного Стандарта, руководствоваться основополагающими нормативными документами предмета «физическая культура», разработанными в ходе модернизации образования.

Государственный стандарт второго поколения предусматривает обновление общего физкультурного образования, отвечающего современным требованиям общества и личности, и учитывающего национально-региональные особенности, специфику и исторические традиции конкретного образовательного учреждения. Стандарт представляет собой требования и нормы, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования. Уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса. Приказом Минспорта России от 08.07. 2014 № 575 утверждены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов согласованы с Минобрнауки России, Минобороны России и Минздравом России.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 7 класса ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
6. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика программы

Структура и содержание программы. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования

техники

безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы, и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программ по физической культуре отводится 102 ч. Из расчёта 3 ч. в неделю. Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование». Теоретическая часть проводится по 5-7 мин. на каждом уроке.

С целью развития двигательных способностей и развития физических качеств часы из вариативной части добавлены на спортивные игры-18ч.; гимнастику-5ч.; легкую атлетику-1ч.; лыжную подготовку-3ч.

в указанную программу внесены следующие изменения:

Название раздела программы	Кол-во часов в федеральной программе	Кол-во часов в рабочей программе
Легкоатлетические упражнения	21	22
Спортивные игры	18	37
Гимнастика с элементами акробатики	18	23
Лыжная подготовка	18	21
Вариативная часть	27	0
ИТОГО	102 часа	102 часа

Плановых зачетов 39 ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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 долговую 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.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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.

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.

В 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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности, учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования

правильной осанки и коррекции ее нарушений.

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

На гимнастической перекладине (мальчики): из виса толчком двумя переход в упор; опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачётные комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные дистанции, средние и короткие; высокий старт; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в висе на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъём и спуски шагом и бегом с грузом;

преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны стоя, сидя. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост, складка).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей различные кувырки. теннисного мяча правой, левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Касание ногой мишеней. Подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки на точность.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине. Сгибание туловища с различной амплитудой движений. И т.д.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксации положений тела. Комплексы упражнений с отягощением.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Бег с ускорением. Равномерный бег.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжки в полуприседе. Прыжки в высоту с продвижением, с поворотами. Комплексы силовых упражнений методом круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку. Ускорение.

Переходящие в многоскоки. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Баскетбол. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Игра в баскетбол.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Многоскоки. Броски набивного мяча.

Развитие быстроты. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Бег с максимальной скоростью. Выпрыгивания. Челночный бег. Ведение мяча с ускорением. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Броски мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам. Броски малого мяча в стену. Ведение мяча с изменением направления.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки. Спрыгивания, прыжки.

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью. Бег и ходьба спиной вперёд. Прыжки. Кувырки. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты.

Критерии оценивания подготовленности, учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные	При выполнении	Двигательное	Движение или

его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	---	---	---

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			подготовленности
---	--	--	------------------

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

«29» августа 2017 г.

_____ Инкина Г.Н.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Виды деятельности	Средства обучения	Методический аппарат	Результаты	
							Предметные умения	УУД
Раздел – 1. Основы знаний о физической культуре.								
1	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	02.09-05.09	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Умк1 стр24-41	Умк2а. стр.52-53 умк2б. стр.4-29 Умк.3а.	Уметь руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятиях. -учебно-познавательный интерес к занятиям. <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
2	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	03.10-05.10	Характеризовать качества личности и обосновать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.	Умк1 стр20-24	Умк2а. стр.52-53 умк2б стр.4-29	Уметь характеризовать личностные качества человека.	- планировать свои действия при выполнении режима дня, самонаблюдения и самоконтроля. - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
3	Физическая культура в современном обществе.	1	11.11-15.11	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	Умк1с тр45-49	Умк2а стр.52-53 умк2б стр.4-29	Уметь рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития.	- адекватно воспринимать оценку
4	Физическое развитие человека.	1	12.12-15.12	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	Умк1 стр36-39	Умк2а стр.52-53 умк2б стр.4-29	Уметь выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

5	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	10.01-14.01	Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.	Умк1 стр.42-45	Умк2а стр.52-53 умк2.б стр.4-29	Уметь вести дневник самоконтроля.	учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс обсуждения теоретического материала <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог.
Раздел – 2. Легкая атлетика. (11ч.)								
1	Правила техники безопасности. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	02.09	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умк1 тр. 56-59, 65-69	Умк2. в Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.64-73	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в беге.	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов
2	Старты из различных и.п. Скоростной бег 30 м.	1	04.09-09.09	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Умк1 стр. 65-69	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.64-73 Ким 2	Уметь выполнять нормы ГТО	
3	Бег на результат 60 м.	1	04.09-09.09	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Умк1 стр. 65-69	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.64-73 Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
4	Бег на короткие дистанции – 200 м.	1	11.09-16.09	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Умк1 стр. 59-61, 69-70	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.64-73 Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
5	Бег на средние дистанции – 400 м.	1	11.09-16.09	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Умк1 стр. 59-61, 69-70	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.64-73 Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

6	Бег на 1000 м.	1	11.09-16.09	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Умк1 стр. 59-61, 69-70	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.64-73 Ким 2	Уметь выполнять нормы ГТО	упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
7	Бег на 1500 м.	1	11.09-16.09	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	Умк1 стр. 59-61, 69-70	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.64-73 Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
8	Метание малого мяча на заданное расстояние с разбега.	1	18.09-23.09	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами.	Умк1 стр. 73-75	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.78-81	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения	<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
9	Метание малого мяча на дальность с разбега с 4-5 бросковых шагов.	1	18.09-23.09	Осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.	Умк1 стр. 73-75	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.78-81	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	18.09-23.09	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча	Умк1 стр. 73-75	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.78-81 Ким 1,2	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, нормы ГТО.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
11	Эстафеты, старты из различных и.п.	1	25.09-30.09	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Умк1 стр. 73-75	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.91-104	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в эстафетах.	<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Раздел – 3. Спортивные игры. (Баскетбол)-(14ч.)								
12	Правила техники безопасности. Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1	25.09-30.09	Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды на открытом воздухе и помещении.	Умк1 стр. 61-64, 141	Умк.3г. Умк2 г Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.105-107	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми.
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с в тройках	1	25.09-30.09	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Умк1 стр.61-64, 141	Умк2 г Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.105-107	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость);
14	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении в тройках.	1	02.10-07.10	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Умк1 стр. 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	- планировать свои действия при выполнении игровых действий;
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках.	1	02.10-07.10		Умк1 стр. 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	-уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
16	Челночный бег с ведением мяча 3x5м., 5x5м.	1	02.10-07.10	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Умк1 стр. 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
17	Челночный бег с ведением мяча 3x5м.	1	09.10-14.10	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Умк1 стр. 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

18	Броски одной и двумя руками с места с пассивным противодействием. Расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.	1	09.10-14.10		Умк1 стр. 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных игровых действий; - активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.
19	Броски одной и двумя руками в движении с пассивным противодействием. Расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.	1	09.10-14.10	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Умк1 стр. 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.	1	16.10-21.10	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Умк1 стр. 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
21	Перехват мяча в полете, от пола, с боку.	1	16.10-21.10	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Умк1 стр.142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
22	Перехват мяча в полете, от пола, с боку.	1	16.10-21.10		Умк1 стр. 141- 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр108-113	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
23	Освоение тактики игры.	1	23.10-28.10	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Умк1 стр. 141- 142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр108-113	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

24	Освоение тактики игры.	1	23.10-28.10	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Умк1 стр. 141-142	Умк2.а стр.53-57 Умк2.б стр.107-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
25	Учебная игра – баскетбол.	1	23.10-28.10	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Умк1 стр. 88-91	Умк1 стр. 88-91 Умк2.а стр.53-57 Умк2.б стр.91-104	Уметь осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.	
Раздел -4. Гимнастика с элементами акробатики-(23ч.).								
26	Правила техники безопасности. Строевые упражнение. Общеразвивающие упражнение без предмета и с предметами. Смешанные висы, на согнутых руках.	1	На каждом уроке 06.11-11.11	Овладеть правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения.	Умк1 стр. 49-56	Умк2. в Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.30-36	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
27	Освоение и совершенствование висов и упоров. Вис, стоя, лежа; на согнутых руках.	1	06.11-11.11	Описывать технику данных упражнений.	Умк1 стр. 139-140	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.53-55 Ким 1	Уметь выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	
28	Подтягивание, в висе стоя (мальчики), лежа (девочки).	1	06.11-11.11	Описывать технику данных упражнений.	Умк1 стр. 139-140	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.53-55 Ким 1,2	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мате, скамейке, полу.	1	13.11-18.11	Описывать технику данных упражнений.	Умк1 стр.56 стр. 83-86	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.36	Уметь выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мате, скамейке, полу.	1	13.11-18.11	Описывать технику данных упражнений.	Умк1 стр.56 стр. 83-86	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.36 Ким 1,2	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
31	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	13.11-18.11	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученный упражнений.	Умк1 стр. 140- 141	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.37-46	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.		
32	Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	20.11-25.11	Описывать технику лазанье по канату, гимнастической стенке. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовых качеств.	Умк1 стр. 140- 141	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.37-46	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.		
33	Комбинация из освоенных акробатических упражнений.	1	20.11-25.11		Умк1 стр. 140- 141	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.37-46	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.		
34	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	20.11-25.11		Умк1 стр.84	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.57-59	Уметь выполнять лазанье на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений		
35	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	27.11-02.12	Умк1 стр.84	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.57-59	Уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.			
36	Лазанье по канату в два, три приема.	1	27.11-02.12			Умк1 стр.84	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.57-59		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.
37	Поднимание и опускание туловище руки за головой на скамейке, мате.	1	27.11-02.12			Умк1 стр.56, 83-86	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.стр.162		

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

38	Поднимание и опускание туловище руки за головой.	1	04.12-09.12		Умк1 стр.56, 83-86	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.стр.162 Ким 1,2	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.
39	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	04.12-09.12	Описывать технику прыжка со скакалкой. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Умк1 стр.62-64,82	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.47	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).
40	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	04.12-09.12		Умк1 стр.62-64,82	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.47 Ким 1	
41	Прыжки через длинную скакалку (на месте, с разбега)	1	11.12-16.12		Умк1 стр.62-64,82	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.47	
42	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой на развитие гибкости.	1	11.12-16.12		Умк1 стр.49-52	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.14	
43	«Наклон вперед» - упражнение на гибкость.	1	18.12-23.12		Умк1 стр.49-52	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.14 Ким 1,2	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

44	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с 1, 2, 3 шагов вперед-вверх на заданную и максимальную высоту.	1	11.12-16.12	Описывать технику броска набивного мяча. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Умк1 стр.82-83	Умк2.а стр.69-74 Умк2.б стр.37	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы и ловкости).	
45	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с 1, 2, 3 шагов снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.	1	18.12-23.12		Умк1 стр.82-83	Умк2.а стр.69-74 Умк2.б стр.37	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы и ловкости)	
46	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.	1	18.12-23.12		Умк1 стр.82-83	Умк2.а стр.69-74 Умк2.б стр.37	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку.	
47	Круговая тренировка.	1	26.12-30.12	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Умк1 стр.82-83	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.91-104	Уметь выполнять работу в командах.	
48	Встречная эстафета с элементами гимнастики	1	26.12-30.12		Умк1 стр.82-83	Умк2.а стр.69-74 умк2.б стр.91-104	Уметь выполнять работу в командах.	
Раздел -5. Лыжная подготовка. (20ч.)								
49	Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход (имитация хода).	1	10.01-13.01	Изучать историю лыжного спорта и запомнить выдающих отечественных лыжников. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	Умк1с тр.48,1 08-110,15 1	Умк2. д Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.150-153	Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения	<i>Личностные-</i> мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

50	Одновременный одношажный ход (отталкивание палками, лыжами) на пологих склонах.	1	10.01-13.01	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Умк1 стр.48, 108- 110,15 1	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.150-153	последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России).	-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжным гонкам; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и	
51	Одновременный одношажный ход (отталкивание палками, лыжами) на равнине.	1	15.01-20.01		Умк1 стр.48, 108- 110,15 1	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.150-153			
52	Одновременный одношажный ход.	1	15.01-20.01		Умк1 стр.48, 108- 110,15 1	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.150-153			
53	Подъем в гору скользящим шагом (отталкивание палками).	1	15.01-20.01		Умк1 стр150 -151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.157			Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом
54	Подъем в гору скользящим шагом (положение туловище, лыж).	1	22.01-27.01		Умк1 стр150 -151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.157			Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом
55	Подъем в гору скользящим шагом (положение туловище, палок, лыж).	1	22.01-27.01		Умк1 стр150 -151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.157			Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом
56	Подъем в гору скользящим шагом.	1	22.01-27.01		Умк1 стр150 -151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.157			Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (положение туловище, палок, лыж на буграх).	1	29.01-03.01		Умк1 стр151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.153			Уметь преодолевать бугры и впадины при спуске с горы на лыжах одним из разученных способов.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (положение туловище, палок, лыж в впадинах).	1	29.01-03.01		Умк1 стр151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.153	Уметь преодолевать бугры и впадины при спуске с горы на лыжах одним из разученных способов.	вступать в диалог; - участвовать в речевом общении.
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	29.01-03.01		Умк1 стр151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.153	Уметь преодолевать бугры и впадины при спуске с горы на лыжах одним из разученных способов.	
60	Поворот на месте махом.	1	05.02-10.02		Умк1 стр150 -151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.154	Уметь выполнять повороты на лыжах	
61	Поворот на месте махом.	1	05.02-10.02		Умк1 стр150 -151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.154	Уметь выполнять повороты на лыжах	
62	Поворот на месте махом.	1	05.02-10.02		Умк1 стр150 -151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.154	Уметь выполнять повороты на лыжах	
63	Прохождение дистанции 1 км с учетом времени.	1	12.02-17.02		Выполнять контрольные упражнения	Умк1 стр150 -151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.150-154 Ким 2	
64	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1	12.02-17.02	Умк1 стр150 -151		Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.150-154 Ким 2		
65	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1	12.02-17.02	Умк1 стр150 -151		Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.150-154 Ким 1		

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

66	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1	19.02-24.02		Умк1 стр150-151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.150-154 Ким 1	Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы.	
67	Эстафеты с элементами лыжной подготовки.	1	19.02-24.02	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.	Умк1 стр150-151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.91-104	Уметь выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности.	
68	Встречная эстафета с элементами лыжной подготовки.	1	19.02-24.02		Умк1 стр150-151	Умк2.а стр.80-81 Умк2.б стр.91-104		
Раздел -6. Спортивные игры. (Волейбол)-(23ч.)								
69	Правила техники безопасности. Ловля, передача, ведение, бросок.	1	26.02-03.03	Соблюдать правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Умк1 стр.141-142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр109-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми. <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость); - планировать свои действия при выполнении игровых действий; -уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и
70	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	26.02-03.03		Умк1 стр.141-142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр109-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	
71	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	26.02-03.03		Умк1 стр.141-142	Умк2.а стр53-57 Умк2.б стр109-115	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	
72	Стойка игрока. Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1	05.03-10.03		Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	
73	Комбинация из освоенных элементов перемещения.	1	05.03-10.03		Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

74	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	05.03-10.03	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий; - активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр. <i>Коммуникативные-</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.	
75	Передача мяча сверху через сетку.	1	12.03-17.03		Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126			
76	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед; через сетку.	1	12.03-17.03		Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126			
77	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	12.03-17.03	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.		
78	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, через сетку.	1	19.03-24.03		Умк1 стр.143-144				Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126
79	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1	19.03-24.03	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.		
80	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки через сетку.	1	19.03-24.03		Умк1 стр.143-144				Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126
81	Нижняя прямая подача.	1	02.04-07.04		Умк1 стр.143-144				Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	02.04-07.04	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и	Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	Уметь самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.		
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	02.04-07.04		Умк1 стр.143-144			Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	09.04-14.04	действий, соблюдать правила безопасности.	Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	
85	Комбинации из освоенных элементов: передача, прием, передача, удар.	1	09.04-14.04	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.
86	Комбинации из освоенных элементов: передача, прием, передача, удар.	1	09.04-14.04		Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	
87	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	16.04-21.04		Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	
88	Освоение тактики игры.	1	16.04-21.04	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Умк1 стр.143-144	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр119-126	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.
89	Освоение тактики игры.	1	16.04-21.04		Умк1 стр.143-144		
90	Учебная игра – волейбол.	1	23.04-28.04	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Умк1 стр.94-95	Умк2.а стр63-68 Умк2.б стр.91-104,124-126	Уметь осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
91	Учебная игра – волейбол.	1	23.04-28.04	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Умк1 стр.94-95	Умк2.а. стр63-68 Умк2.б. стр.91-104,124-126	Уметь осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Раздел -7. Легкая атлетика. (11ч.)								
92	Правила техники безопасности. Челночный бег 3x10 м.с.	1	23.04-28.04	Соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Умк1 стр. 67-70	Умк.3в. Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.161-162 Умк2.в	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	<i>Личностные-</i> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; <i>-</i> учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <i>Регулятивные-</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); <i>-</i> планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; <i>-</i> комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>-</i> учитывать правило в планировании и контроле способа решения; <i>-</i> адекватно воспринимать оценку учителя; <i>-</i> оценивать правильность выполнения
93	Челночный бег 3x10 м.с., 5x10 м.с.	1	30.04-05.05		Умк1 стр. 67-70	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.161-162 Умк2.в		
94	Челночный бег 3x10 м.с.	1	30.04-05.05		Умк1 стр. 67-70	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.161-162 Умк2.в Ким 1		
95	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 10-12м.	1	07.05-12.05	Осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.	Умк1 стр. 73-75	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.78-81	Уметь выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.	
96	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 10-12м.	1	07.05-12.05	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Умк1 стр. 73-75	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.78-81 Ким 1		
97	Прыжки в длину с места (отталкивание, приземление).	1	14.05-19.05	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Умк1 стр. 70-72	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.73		
98	Прыжки в длину с места.	1	14.05-19.05	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Умк1 стр. 70-72	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.73 Ким 1,2	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	
99	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (разбег, отталкивание).	1	14.05-19.05		Умк1 стр. 70-72	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.73-76	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках (длину с разбега).	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

100	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (полет, приземление).	1	22.05-27.05		Умк1 стр. 70-72	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.73-76	Уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия.	двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных
101	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	22.05-27.05		Умк1 стр. 70-72	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.73-76 Ким 1,2	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой
102	Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	22.05-27.05	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.	Умк1 стр. 67-72	Умк2.а стр.75-79 Умк2.б стр.91-104	Уметь применять легкоатлетические упражнения в эстафетах	атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
	ИТОГО:	102ч.						

УМК

1. Физическая культура 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского-4-е издание, исправленное. Москва. Просвещение.2008 г.

2. Методическая литература:

- 1) Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 класс. М.: Просвещение, 2012;
- 2) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2013;
- 3) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013.
- 4) Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. Автор В. И. Ковалько. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2-е издание, исправленное. «Вако» Москва 2005 г.
- 5) Презентация №1: «ЭОР на уроках физкультуры».
- 6) Презентация №2: «Все о баскетболе».
- 7) Презентация №3: «Лыжная подготовка».

3. Интернет-ресурсы:

- а) <http://spo.1september.ru/urok/>
- б) <http://www.trainer.h1.ru/edpr/>
- в) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

Список литературы:

1. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
2. Десять олимпийских уроков: методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ/ сост.: М.Е.Кобринский, И.И.Гуслистова, Н.В.Апончук. - Минск: БОА, 2010. - 59с.
3. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005.- 320с.
4. Талага Е.Ю. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412с., ил.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Утверждаю к исполнению:

Директор гимназии имени С.В.Вайменова

_____ Вагизова Т.В.

« ___ » _____ 2017 г.

Контрольно-измерительные материалы

по физической культуре

в 7 классе

Составлены

учителем физической культуры

Инкиной Г.Н.

подпись, ФИО

2017-2018 учебный год

Ким.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-х классов.

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м.с.	5.0 и меньше	5.1-5.8	5.9 и больше	5.2 и меньше	5.3-5.9	6.0 и больше
2.	Бег 60 м.с.	9.4 и меньше	9.5–10.6	10.7 и больше	9.8 и меньше	9.9-11.0	11,1и больше
3.	Челночный бег 3x10 м.с.	7.8 и меньше	7.9-8.3	8,4 и больше	8,2 и меньше	8.3-8.7	8.8 и больше
4.	Прыжок в длину с места, см	195 и больше	194-160	159 и меньше	182 и больше	181-145	144 и меньше
5.	Прыжок в длину с разбега, см	380 и больше	379-291	290 и меньше	350 и больше	349-241	240 и меньше
6.	Бег 1000 м, мин.с	4.20 и меньше	4.21- 6.15	6.16 и больше	5.00 и меньше	5.05- 7.00	7.01 и больше
7.	Бег 1500 м, мин.с	7.00 и меньше	7.01- 7.50	7.51 и больше	7.30 и меньше	8.00- 8.29	8.30 и больше
8.	Метание мяча (150 г), м	39 и больше	38-26	26 и меньше	26 и больше	25-18	17 и меньше
9.	Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	105 и больше	104-95	94 и меньше	120 и больше	119-105	104 и меньше
10.	Подтягивание, количество раз	10 и больше	9-6	5 и меньше	16 и больше	15-8	7 и меньше
11.	Поднимание туловища, количество раз за 30 с.	24 и больше	23-14	13 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	24 и больше	23-14	13 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше
13.	Бег на лыжах, м.с 2 км.	13.00 и меньше	13.01- 14.29	14.30 и больше	14.00 и меньше	14.01- 14.59	15.00 и больше
14.	Бег на лыжах, м.с 3 км.	Без учета времени			Без учета времени		

НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО ДЛЯ ДЕТЕЙ (ШКОЛЬНИКОВ 13, 14 И 15 ЛЕТ)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
5.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25
7	Метание мяча весом 150г (метров)	40	35	30	26	21	18
8.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:45	18:45	19:30	21:30	22:30
8.2	или бег на лыжах 5км	26:00	27:15	28:00	-	-	-
8.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
9	Плавание 50м (мин:сек)	0:43	без учёта времени	без учёта времени	1:05	без учёта времени	без учёта времени
10.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
10.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км	дистанция 10 км
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	6	8	7	6

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной

платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5.1 Прыжок в длину с разбега

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

5.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6 Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

7 Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

9 Плавание

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.

Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

10 Стрельба

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.