

РАССМОТРЕНО
на школьном методическом объединении
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР _____
«__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ № _____
Приказ №_ от «__» _____ 20__ г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа НьюТон»
г. Чайковский Пермский край

Рабочая программа по физической культуре
для 7 класса на 2023 - 2024 учебный год

Учитель: Хорошавина Яна Александровна.

УМК: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2018г.

Рабочая программа включает разделы:

- **пояснительную записку**, включающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих 7 класс, критерии оценивания, список рекомендуемой учебно-методической литературы;
- **годовой план-график распределения учебного материала** (табл. 1).
- **тематическое планирование**, содержащее тему урока, элементы содержания и планируемые результаты (табл. 2)
- **критерии оценивания**
- **учебные нормативы для оценивания результатов физической подготовленности** (табл. 3)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основная идея курса	Предметом обучения физической культуре в среднем звене является двигательная деятельность человека спортивной направленности. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия некоторых видов спорта, активно развивается мышление, дисциплинированность.
2. Цели и задачи курса	<p>Целью физической культуры в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели физической культуры обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● содействие гармоническому физическому развитию, укрепление здоровья (выработка стремления к сохранению своего здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия); ● дальнейшее совершенствование школы движений; ● развитие двигательных способностей (координационных и кондиционных); ● формирование знаний в области физической культуры (здоровьесберегающие технологии, техника безопасности в местах занятий); личной гигиены; влияние физических упр. на работоспособность; ● воспитание потребности и умения самостоятельно выполнять физические упр., выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
3. Воспитательные возможности курса, подходы, принципы, специфика курса	Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, приучение к систематической заботе о личной гигиене и укреплении здоровья.
4. Адресат	Программа адресована обучающимся 7-х классов общеобразовательных школ.

<p>5. Составлена на основе:</p>	<p>1. Требований ФГОС ООО к предметным результатам основного общего образования, 2. С учетом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич 3. С учетом целевого раздела ООП ООО СОШ НьюТон и учебного плана среднего общего образования МАОУ СОШ НьюТон на 2023-2024 уч.год</p>
<p>6. Требования к результатам обучения</p>	<p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, — умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. — умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - представление о значении физической культуры в жизни человека, - знания техники безопасности на уроках ФК, — планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — Выполнять технические действия легкой атлетики: ходьба и ее разновидности, бег, разновидности бега, прыжки, разновидности прыжков, прыжок в длину с места, бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег 4по 9 м. выполнять ОРУ на месте, бег с высокого старта. — Выполнять технику передачи мяча на месте и в движении; технику ведения мяча на месте и в движении с изменением направления; техника броска мяча в кольцо двумя руками; показывать технику владения мячом в эстафетах</p>

	<p>и играх. Выполнять подачу мяча в пионерболе из–за лицевой линии. Выполнять ОРУ в движении. Знать основные правила игры баскетбол, пионербол, волейбол.</p> <p>— Знать о мерах предупреждения опасности в каникулы.</p> <p>— Уметь выполнять строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу и перестроение в движении; команды: «направо!», «налево!», «пол оборота». Проводить ОРУ. Выполнять технические элементы акробатики: кувырки вперед/назад в группировке, мост, фронтальное равновесие, стойку на голове и руках. Выполнять комбинацию из акробатических элементов, упражнение на скамейке и перекладине, прыгать на скакалке. Знать терминологию гимнастических элементов, технику безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Применять упражнения для развития гибкости.</p> <p>— Уметь выполнять упражнения с внешним отягощением.</p> <p>— Уметь выполнять передвижение по учебному кругу на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте махом. Выполнять и показывать бесшажный ход. Ознакомиться с техникой попеременного двухшажного хода. Знать правила обращения с лыжами и палками, требования по спортивной форме. Знать причины переохлаждения и предотвращения обмерзания лица и рук.</p> <p>— Уметь выполнять силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уметь выполнять многоскоки. Знать и применять упражнения для развития силы мышц рук, ног, спины, пресса Правила дозирования силовых упражнений.</p> <p>— Выполнять упражнения в группах, парах и тройках (простые и сложные). Выполнять акробатические упражнения в эстафетах и полосе препятствий. Знать о физической культуре личности, хваты в групповой акробатике.</p> <p>— Применять правила страховки и само страховки.</p>
7. Нормативные документы	ФГОС, примерная программа по физической культуре.
8. Воспитательный компонент	Воспитывающее значение заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.
9. Виды и формы организации учебного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • Формы организации урока: совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, организованная поточно или фронтально; работа в группах и индивидуально, самостоятельная работа детей.
10. Виды контроля	<p>Виды контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самоконтроль — при введении нового материала, • итоговый контроль, включающий проведение зачетов, тестирования.
11. Объем и сроки изучения.	Программа учебного курса общим объемом 68 часов в год, по 2 ч. в неделю. Изучается в течение 34 учебных недель.

12. Условия реализации программы и программное обеспечение	<p>Основными условиями реализации программы являются согласованные действиями администрации с учителями физической культуры, грамотно составленное расписание, благоприятные погодные условия для занятий на улице. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы для учителей общеобразовательных учреждений. Под. ред. В.И. Ляха, 9 издание, М: «Просвещение», 2018; Физическая культура.5-7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского- 2 изд. – Москва: Просвещение, 2013.-239 с.</p> <p>Специфическое сопровождение (оборудование): - презентации по видам спорта; - тестовые задания; - спортивное оборудование и т.д.</p>
--	---

Для реализации данной программы используются ЦОР – ЭПОС.Школа (<https://school.permkrai.ru/>), РЭШ (<https://resh.edu.ru/>).

Программа является рабочей, что предполагает внесение в нее изменений.

табл. 1 **Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 7-х классов.**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 триместр		2 триместр		3 триместр	
1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Легкая атлетика	16	8					8
3	Спортивные игры	24		4	8	12		
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12					
5	Лыжная подготовка	16			16			
	Всего часов:	68	24		24	20		

Тематическое планирование

№ Урока	Раздел программы	Тема урока	Виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика-8 ч	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
2	Легкая атлетика	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции Тестирование бег 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
3	Легкая атлетика	Беговые упражнения Бег 60 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
5	Легкая атлетика	Метание малого мяча	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
7	Легкая атлетика	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
8	Легкая атлетика	Бег 1500 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Гимнастика – 12 ч	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
10	Гимнастика	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
11	Гимнастика	Прыжки через скакалку	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
12	Гимнастика	Кувырки вперед назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
13	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
14	Гимнастика	Кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
15	Гимнастика	Стойка на голове с согнутыми ногами	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
16	Гимнастика	«Мост» из положения стоя	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
17	Гимнастика	Акробатическая комбинация из освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
18	Гимнастика	Лазанье по канату, гимнастической лестнице	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

19	Гимнастика	Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют прирост в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
20	Гимнастика	Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют прирост в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
21	Спортивные игры – 12 ч (Баскетбол)	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Стойки игрока и перемещения. Повороты без мяча и с мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22	Спортивные игры (Баскетбол)	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Спортивные игры (Баскетбол)	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24	Спортивные игры (Баскетбол)	Передачи мяча различными способами в тройках на месте, с продвижением вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Спортивные игры (Баскетбол)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Спортивные игры (Баскетбол)	Ведение мяча с изменением направления движения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27	Спортивные игры (Баскетбол)	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
28	Спортивные игры (Баскетбол)	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

29	Спортивные игры (Баскетбол)	Вырывание и выбивание мяча	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
30	Спортивные игры (Баскетбол)	Комбинация из освоенных элементов: передача, ведение, бросок	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
31	Спортивные игры (Баскетбол)	Тактика нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
32	Спортивные игры (Баскетбол)	Игра в баскетбол	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
33	Лыжная подготовка-16 ч	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</p>
34	Лыжная подготовка	Повороты на лыжах	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
35	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
36	Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>

			Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей
37	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
38	Лыжная подготовка	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
39	Лыжная подготовка	Подъем на гору скользящим шагом	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
40	Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
41	Лыжная подготовка	Спуск с горы в средней стойке.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>

42	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
43	Лыжная подготовка	Поворот переступанием в движении	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
44	Лыжная подготовка	Торможение «плугом»	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
45	Лыжная подготовка	Торможение и поворот упором	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
46	Лыжная подготовка	Эстафеты на лыжах	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
47	Лыжная подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов.	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют</p>

			самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
48	Лыжная подготовка	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
49	Спортивные игры-12 ч (Волейбол)	Правила техники безопасности Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол
50	Спортивные игры (Волейбол)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
51	Спортивные игры (Волейбол)	Приём мяча снизу двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
52	Спортивные игры (Волейбол)	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками сверху в волейболе.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
53	Спортивные игры (Волейбол)	Нижняя прямая подача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
54	Спортивные игры (Волейбол)	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
55	Спортивные игры (Волейбол)	Верхняя прямая подача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
56	Спортивные игры (Волейбол)	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
57	Спортивные игры (Футбол)	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали».
58	Спортивные игры (Футбол)	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	Совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий
59	Спортивные игры (Футбол)	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях. Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях.
60	Спортивные игры (Футбол)	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	Совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий
61	Легкая атлетика-8 ч	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
62	Легкая атлетика	Тестирование бег 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
63	Легкая атлетика	Эстафетный бег	Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.

			<p>Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега.</p> <p>Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения</p>
64	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
65	Легкая атлетика	Метание малого мяча	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
66	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
67	Легкая атлетика	Бег 1500 м	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
68	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>

Учитель имеет право вносить коррективы в учебно-тематическое планирование программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять раздел «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем раздела «Спортивные игры», преподавание теории. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1.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.

Зачет	Зачет	Зачет	Не зачет
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Зачет	Зачет	Зачет	Не зачет
За выполнение, в котором	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное 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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

Зачет	Зачет	Зачет	Не зачет
Учащийся умеет: -самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности 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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Зачет	Зачет	Зачет	Не зачет
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительно му приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, лёгкой атлетике – путём 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 trimestры с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Зачет	Зачет	Зачет	Не зачет
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Табл. 3

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ

№ п/п	Контрольные испытания. Тесты.	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4 x 9 м.	9.8	10.3	10.8	10.1	10.5	11.3
2.	Бег 30 м.	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
3.	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145

4.	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
5.	Подтягивание на низкой перекладине				18	14	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
7.	Наклон вперед из положения сидя	+ 11	+ 7	+ 4	+ 16	+ 13	+ 9
8.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
9.	Бег 1000 м.	4. 10	4. 30	5. 00	4. 30	4. 50	5. 20
10.	Бег 60 м.	9. 4	10. 0	10. 8	9. 8	10. 4	11. 2
11.	Бег 2000 м.	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
12.	Бег 300 м	0.53	1.00	1.08	0.58	1.03	1.12
13.	Бег 500 м	1.55	2.00	2.15	2.10	2.15	2.35
14.	Метание мяча на дальность (вес 150 г.)	40	35	26	25	20	15
15.	Прыжки со скакалкой, 20 сек.	46	44	42	52	50	48
16.	Челночный бег 3 x 10 м.	8.2	8.8	9.6	8.3	9.7	10.0

Литература для учителя

1. Тихонов А.М., Полякова Т.А., Кечкин Д.Д. Физическая культура в школе с позиций системно-деятельностного подхода. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2016. - № 4. - С. 2-4.
 2. Тихонов А.М. Основные подходы к преподаванию физической культуры в школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом / А.М. Тихонов, И.П. Голяков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 13-15.
 3. Тихонов А.М. Системно-деятельностный подход в преподавании физической культуры: Учебное пособие / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин, О.О. Волосатых, И.П. Голяков. – Пермь: КЦФКиЗ, 2016. – 90 с.
 4. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: Дисс... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин, Тульский государственный университет –Тула, 2016.–149 с.
 5. Тихонов А.М. Физическая культура: Программа для начальной школы / А.М. Тихонов, Т.А. Полякова, Д.Д. Кечкин, О.О. Волосатых. – Пермь: КЦФКиЗ, 2013. – 23 с.
- Программы министерства образования РФ: авторской программы В.И. Лях « Физическая культура». «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2018
- «Справочник учителя физической культуры», П. А. Киселев, С. Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2018.
- «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2017.
- «Дружить со спортом и игрой», Г. П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2018.