

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана в соответствии:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. От 05.07.2017).

2.Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007№ 329-ФЗ.

3. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

4. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 « О внесение изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 17.12.2010№1897».

5. Приказ Минобразования России от 05.03.20004№ 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования».

6. от 31.03.2014 № 253 « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

7. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 30.08 .2013 №1015 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. От 24.11.2015) « Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

9. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 №08-2228 « О направлении методических рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической куцльтурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации».

10.Письмо Департамента общего образования Томской области от 18.04.2017 №1358/01-08 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2017-2018 учебный год, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с приказом Минобрнауки в РФ от 09.03.2004 №1312».

11. Программа по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. (Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2011 год.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем, предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе.

Рабочая программа представляет объем содержания образования, связывает с конкретными педагогическими направлениями, способами деятельности, технологиями и методиками.

**Общая характеристика предмета**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет“Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность.Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Данная программа разработана для обучающихся основной и подготовительной группы 7-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих** **задач**:

* развивать основные физические качества и способности,
* укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
* формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* приобретать навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучать основам базовых видов двигательных действий;
* формировать основы знаний о личной гигиене.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УДД.

**Планируемые результаты**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура 7 класс» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в  7 классе.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения 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 трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- 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 передвижений;

- 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, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области 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.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области 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, аргументированно 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.

**Особенности организации учебного процесса по предмету**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 7 классах отводится 70 ч. (2 часа в неделю).

**Основные формы организации образовательного процесса в основной школе**

Урок физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**Основные формы** организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Основные педагогические технологии** используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

**Основные формы контроля**

Для выполнения программы используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет своё функциональное назначение.

1. **Предварительный контроль** – проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояния здоровья, физической подготовленности). Определяется также сформировавшийся ранее фонд двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** – предназначен для определения срочного тренировочного эффектав рамках одного занятия.

3. **Текущий контроль** – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются быстро меняющиеся признаки контролируемых явлений – процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма.

4. **Этапный контроль – проводится для** целостной оценки системы занятий в рамках завершённого цикла контролируемого процесса (в четвертях).

5. **Итоговый контроль** – проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**УМК:**

1. Авторской программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

2. Учебник для учащихся 5- 7кл. Физ.культура (Петрова Т.В.,Копылов Ю.А.,Полянская Н.В.и др.;М:Вентана-Граф,12) ФГОС.

**Основное содержание учебной программы (70 часов)**

**Знания о физической культуре**

(преподаются по ходу урока)**.**

Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание) Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

**Способы двигательной деятельности**

(преподаются по ходу урока)**.**

Самостоятельные занятия**.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическойподготовленностью*.*Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика (12часов)**

Строевые упражнения*.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения*.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы); висы на руках на перекладине. Прыжок через коня ноги врозь в длину. Развитие координационных способностей, гибкости.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. глубину. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Легкая атлетика (14 часов)**

Легкоатлетические упражнения. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); скоростно-силовая и кроссовая подготовка; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Высокий, низкий старт. Прыжки в длину с разбега, с места. Эстафетный и челночный бег, бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в длину с места, Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Лыжная подготовка(14 часов)**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); Подъемы, спуски, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции с использованием различных видов лыжного хода.

**Спортивные игры (30часов)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Баскетбол**: специальные упражнения и технические действия, ведение и передача мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении; броски мяча с различных точек с сопротивлением и без, одной двумя руками в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол**: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (верхняя); прием снизу после подачи, передача сверху, нападающий удар и блокирование; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Футбол***:* ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления, выбивания, отбор, перехват мяча, тактические действия в защите и нападении (групповые и индивидуальные, удары по мячу ногой и головой, игра по правилам.)

**Развитие физических качеств (**по ходу урока**)**

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

**Система оценки планируемых результатов**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

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

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

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| 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 содержаться 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. |

**4. 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 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 незначительному 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 успеваемостискладывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, 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 четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Перечень контрольных нормативов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 13 | 5,9 и выше | 5,6—5,2 | 4,8 и ниже | 6,2 и выше | 6,0—5,4 | 5,0 и ниже |
| 2 | Координацион  ные | Челночный бег  3x10 м, с | 13 | 9,3 и выше | 9,0—8,6 | 8,3 и ниже | 10,0 и выше | 9,5—9,0 | 8,7 и ниже |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 13 | 150 и ниже | 170—190 | 205 и выше | 140 и ниже | 160—180 | 200 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 13 | 1000 и менее | 1150—1250 | 1400 и выше | 800 и ниже | 950—1100 | 1200 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 13 | 2 и ниже | 5—7 | 9 и выше | 6 и ниже | 10—12 | 18 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на кол-во раз (мальчики) | 13 | 1 | 5—6 | 8 и выше |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, (девочки) | 13 |  |  |  | 5 и ниже | 12—15 | 19 и выше |

**Учебно- тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные разделы и темы** | **Кол-во часов** |
| **Знания о физической культуре.**   1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности 2. Физическое развитие человека, основные показатели. | По ходу урока |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**   1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 2. Оценка эффективности занятий физической культурой | По ходу урока |
| **Физическое совершенствование.**   1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика Гимнастика с основами акробатики Лыжная подготовка Спортивные игры | 70  14  12  14  30 |
| Всего часов | 70 |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря | кол-во |
| Скакалка | 30шт. |
| Обруч металлический | 5шт. |
| Обруч металлический | 8шт. |
| Мяч футбольный | 9шт. |
| Мяч волейбольный | 28шт. |
| Мяч баскетбольный | 21шт. |
| Мяч для большого тенниса | 20шт. |
| Мат гимнастический | 7шт. |
| Скамья гимнастическая | 5шт. |
| Лыжный комплект | 25шт. |
| Канат гимнастический | 1шт. |
| Гантели 1кг | 3шт. |
| Кегли | 10шт. |
| Сетка волейбольная | 1шт. |
| Мяч набивной | 3 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Рулетка | 1 шт. |
| Бревно напольное | 1 шт. |
| Перекладина навесная универсальная | 4 шт. |
| Аптечка медицинская | 1шт. |

**Литература**

**Литература для педагогов**

# 1.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

2.Рабочая программа по физической культуре.

3. В.И.Виненко Физкультура 5-11 классы, планирование Волгоград «Учитель» 2010

4.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Москва, Физкультура и спорт, 1998.

5.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

6.Спортивные и подвижные игры, учебник для средних учебных заведений физической культуры / Москва, Физкультура и спорт, 2000.

7.Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии/ Ростов н/Д: «Феникс», 2005.

**Литература для учащихся**

1. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69

2. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78

**Календарно- тематическое планирование**

**7А класс**

Количество часов на год:

всего – 70 ч

контрольных работ – 18

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата план** | **Дата факт** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** |
| **1 четверть (16 часов)** | | | | | |
| **Раздел «Легкая атлетика» -7 часов** | | | | | |
| 1. | 5.09 |  | Т.Б., совершенствование техники низкого старта, старты из различных и.п., варианты челночного бега | 1 |  |
| 2. | 7.09 |  | Линейная эстафета, совершенствование прыжка в длину с разбега | 1 |  |
| 3. | 12.09 |  | КУ - прыжок в длину с разбега 9-11 шагов, всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты | 1 | КУ |
| 4. | 14.09 |  | КУ - бег 60 м, бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п., снизу вверх на заданную высоту | 1 | КУ |
| 5. | 19.09 |  | КУ - прыжок в длину с места, обучение метанию на дальность с 4-5 бросковых шагов | 1 | КУ |
| 6. | 21.09 |  | КУ - метание на дальность, кроссовая подготовка | 1 | КУ |
| 7. | 26.09 |  | КУ - бег 1000 м, полоса препятствий | 1 | КУ |
| **Раздел «Баскетбол»- 9 часов** | | | | | |
| 8. | 28.09 |  | Т.Б.совершенствование передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника, КУ подтягивания и отжимания | 1 |  |
| 9. | 3.10 |  | Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника, перехвата мяча | 1 |  |
| 10. | 5.10 |  | Совершенствование поворотов с мячом и без мяча, вперед и назад | 1 |  |
| 11. | 10.10 |  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения и скорости | 1 |  |
| 12. | 12.10 |  | Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |  |
| 13. | 17.10 |  | Обучение броску после ловли и ведения, в прыжке | 1 |  |
| 14. | 19.10 |  | Совершенствование техники броска после ловли | 1 |  |
| 15-16. | 24.10  26.10 |  | КУ - бросок после ловли, учебно-тренировочные игры | 2 | КУ |
| **2 четверть (16 часов)** | | | | | |
| **Раздел «Гимнастика»- 12 часов** | | | | | |
| 1 | 7.11 |  | Т.Б., совершенствование техники лазания по канату, гимнастической стенке, строевые упражнения | 1 |  |
| 2 | 9.11 |  | Обучение стойке на голове и руках согнувшись (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки), развитие гибкости | 1 |  |
| 3 | 14.11 |  | КУ - наклоны вперед сидя на полу, ОРУ с предметами | 1 |  |
| 4 | 16.11 |  | КУ - акробатические элементы, изученные на 2 уроке, обучение передвижениям в висе, махом назад соскоку | 1 | КУ |
| 5 | 21.11 |  | Обучение акробатическому соединению из 3-4 элементов | 1 |  |
| 6 | 23.11 |  | Совершенствование акробатического соединения | 1 |  |
| 7 | 28.11 |  | Упражнения с гантелями, скакалками, набивными мячами | 1 |  |
| 8 | 30.11 |  | Обучение опорному прыжку, мальчики – согнув ноги, девочки – ноги врозь | 1 |  |
| 9 | 5.12 |  | Совершенствование опорного прыжка | 1 |  |
| 10 | 7.12 |  | КУ - техника опорного прыжка | 1 | КУ |
| 11 | 12.12 |  | КУ – прыжки на скакалке, полоса препятствий | 1 | КУ |
| 12 | 14.12 |  | КУ - подтягивания и отжимания | 1 | КУ |
| **Раздел «Волейбол»- 4 часа** | | | | | |
| 13 | 19.12 |  | Т.Б., обучение и совершенствование приема мяча снизу | 1 |  |
| 14 | 21.12 |  | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку | 1 |  |
| 15-16 | 26.12  28.12 |  | Совершенствование приема мяча сверху и снизу | 2 |  |
| **3 четверть (22 часа)** | | | | | |
| **Раздел «Лыжная подготовка»- 14часов** | | | | | |
| 1-2 | 9.01  11.01 |  | Т.Б., совершенствование изученных ходов | 2 |  |
| 3-4 | 16.01  18.01 |  | Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода | 2 |  |
| 5-6 | 23.01  25.01 |  | Совершенствование техники подъемов и спусков с поворотом вправо и влево | 2 |  |
| 7 | 30.01 |  | Совершенствование техники поворота на месте махом | 1 |  |
| 8 | 1.02 |  | КУ - техника подъемов скользящим шагом | 1 | КУ |
| 9-10 | 6.02  8.02 |  | Совершенствование техники спуска с горы | 2 |  |
| 11 | 13.02 |  | Игры «Гонки с преследованием» и др. |  |  |
| 12 | 15.02 |  | Обучение техники торможения плугом | 2 |  |
| 13 | 20.02 |  | Совершенствование техники торможения плугом |  |  |
| 14 | 22.02 |  | КУ - прохождение дистанции 3км | 1 | КУ |
| **Раздел «Волейбол»- 8 часов** | | | | | |
| 15 | 27.02 |  | Обучение технике нижней прямой подачи | 1 |  |
| 16-17 | 1.03  6.03 |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи | 2 |  |
| 18-19 | 8.03  13.03 |  | Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером | 2 |  |
| 20-22 | 15.03  20.03  22.03 |  | Учебно-тренировочная игра | 3 |  |
| **4 четверть (16 часов)** | | | | | |
| **Раздел «Баскетбол»- 9 часов** | | | | | |
| 1 | 3.04 |  | Т.Б., совершенствование передачи одной рукой от плеча | 1 |  |
| 2 | 5.04 |  | Совершенствование броска по кольцу после ловли | 1 |  |
| 3-4 | 10.04  12.04 |  | Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча и перехвата мяча | 2 |  |
| 5 | 17.04 |  | Совершенствование броска одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |  |
| 6 | 19.04 |  | Совершенствование нападения с быстрым прорывом | 1 |  |
| 7 | 24.04 |  | Позиционное нападение с изменением позиций | 1 |  |
| 8-9 | 26.04  1.05 |  | Учебно-тренировочная игры | 2 |  |
| **Раздел «Легкая атлетика» -7 часов** | | | | | |
| 10 | 3.05 |  | Т.Б., КУ - бег 60 м. бег в равномерном темпе до 20 минут | 1 | КУ |
| 11 | 8.05 |  | КУ - прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, броски набивного мяча | 1 | КУ |
| 12 | 10.05 |  | Совершенствование метания мяча на дальность в парах и у стены | 1 |  |
| 13 | 15.05 |  | КУ - метания мяча на дальность, различные варианты челночного бега | 1 | КУ |
| 14 | 17.05 |  | КУ - челночный бег, прыжки через препятствия в различные зоны | 1 | КУ |
| 15 | 22.05 |  | КУ - прыжки в длину с места, развитие выносливости | 1 | КУ |
| 16 | 24.05 |  | КУ - бег 1000 м, эстафеты | 1 | КУ |