

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО Протокол № <u>4</u> От « <u>28 августа</u> » 2020 г. Руководитель МО / <i>Дементьев</i></p>	<p>«Согласовано» Заместителем Директора по УВР <i>Михайлов - Каримов</i> « <u>28 августа</u> » 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор <i>Татар</i> Приказ № <u>01-11/48</u> От « <u>28.08</u> » 2020 г.</p>
--	---	--



Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное автономное негетиповое общеобразовательное учреждение
«Международная Арктическая школа»
Республики Саха (Якутия)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмета «Физическая культура» для 7 класса на 2020 – 2021 учебный год
срок реализации 1 год (2 часа в неделю, базовый уровень).

Учитель: Дмитриева Лилия Петровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Планирование составлено на основе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 –ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования в 2016-2017 учебном году, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 (с изменениями на 26 января 2016 года) ;
- Примерной основной образовательной программой ООО (одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- Положением о рабочей программе ГАНОУ МАШ РС (Я) ;
- Учебным планом ГАНОУ МАШ РС (Я)
- Программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. «Просвещение», 2012 г.); и на основе:
 - физическая культура. Рабочие программы.(Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012).
 - Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – М.: Просвещение , 2012г.

По учебному курсу «физическая культура»

7 класс (а)

Уровень (базовый, профильный): базовый

Всего часов на учебный год: 350 ч.

Количество часов в неделю: 2

Рабочая программа ориентирована на использование учебника .(Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012).

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета «физическая культура» в каждом 7 классе отводится по 70 ч (34 учебных недели). В программе В.И.Ляха,М.Я. Виленского программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и региональный компонент (лыжная подготовка и единоборства заменяются кроссовой подготовкой). Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе урока. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Для реализации национально-регионального компонента в календарно-тематическом планировании предусмотрено 10% от учебного времени, с целью расширения и углубления основных базовых компонентов содержания образования по физической культуре. Содержание национально-регионального компонента отражено в календарно-тематическом планировании в разделах «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Волейбол», с учётом соответствующих тем, положений базового компонента программы и распределения учебного времени при изучении курса физической культуры в средней школе.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к

жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004г. в содержании тематического планирования реализуются актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания 7 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Для организация образовательного процесса, реализации программы и усвоения учебного материала использую методы: словесный метод, метод обеспечения наглядности, игровой метод, соревновательный метод, круговая тренировка. Применение разных видов методов (или в комплексе) позволяют включить в деятельность:

- максимальное количество учащихся;

- повышают динамику и плотность занятий;
- позволяют снизить утомляемость занимающихся за счёт переключения с одного вида упражнений на другой;
- вырабатывают у учеников творческие способности, самостоятельность, взаимоотношения с коллективом, постоянной борьбы за превосходство в определённых упражнениях тем самым развивая физические, волевые и нравственные качества, совершенствуя двигательные умения и навыки, в конечном итоге к сохранению и реализации здорового образа жизни.

Основными формами организации образовательного процесса в средней школе являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Урок физической культуры** является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки проводятся с элементами здоровьесберегающей технологии, целью которой является обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта. Достижения целей здоровьесбережения осуществляется через средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры. Использование ИКТ на уроках позволяет организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивает более полное усвоение учебного материала. В программе предусмотрена межпредметная связь с историей, географией, биологией, математикой, информатикой, физикой.

Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы.

С целью выяснения уровня готовности по предмету «физическая культура» проводится входной, текущий, промежуточный (итоговый) контроль.

Входной контроль – ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. С его помощью фиксируют степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для усвоения учебного материала предстоящей четверти. Он даёт возможность судить о темпах развития физических способностей.

Текущий контроль – является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки оценивается степень владения двигательными действиями на любом этапе обучения, физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоения полученных знаний.

Итоговый контроль – сводится к выставлению оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости как за технику владения двигательными действиями и за результаты физической подготовленности.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию в апреле, мае месяцах. Итоговая аттестация производится на основании оценок за два полугодия. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения

(тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождению разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью является оценивание учащихся. Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку («3», «4», «5», «6», «7») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности, которое предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Оценка успеваемости по основам знаний.

Оценка «7» - ставится за участие в международных соревнованиях, международных олимпиадах по Физической культуре.

Оценка «6» - ставится за участие как призер в всероссийских соревнованиях, всероссийских олимпиадах по Физической культуре.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета «физическая культура»

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
 - выполнять простейшие приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- Использовать приобретённые знания, умения, навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Овладеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Учебно-методические комплексы:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
3. Справочник учителя физической культуры \ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: Учитель,2011
4. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред.М.Я.Виленского.-М.:Просвещение,2013.
5. Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – М.: Просвещение , 2012г.

7 класс

Физическое совершенствование 70 часов

Легкая атлетика 12 ч.

На материале раздела «Легкая атлетика»: Низкий старт; прыжки в длину; прыжки в длину с разбега;

Плавание 12 ч.

На материале раздела «Плавание»: Обучение технике стилей по плаванию;

Баскетбол 8 ч.

На материале раздела «Спортивные игры»: Передачи мяча; техника ведения мяча; броски в кольцо; Совершенствование передачи от груди; Техника ведения мяча змейкой; техника броска в кольцо;

Гимнастика с основами акробатики 8 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: Совершенствование прыжка через козла в ширину; танцевальные упражнения; совершенствование акробатических упражнений; Совершенствование упражнениям на перекладине;

Волейбол 11 ч.

На материале раздела «Спортивные игры»: Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов;

Лыжная подготовка 8 ч

На материале в разделе «Лыжная подготовка»: Обучение и совершенствование техники передвижений на лыжах.

Кроссовая подготовка 7 ч.

На материале раздела «Легкая атлетика»: Контроль прыжка в длину с места; Обучение низкому старту (продолжение);

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные виды техники плавания;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Выполнять первую медицинскую помощь на воде;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

Цель программы:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

Задачи:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

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;
- 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 7 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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 долговую 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Календарно – тематическое планирование по курсу «физическая культура». 7 класс

П/№ урочка	Дата проведения		Тема урока	Формы организации учебных занятий	Содержание	Основные виды учебной деятельности	Дом. задание
	План	Факт					
1. Легкая атлетика 12 ч.							
1			Инструктаж ТБ на занятии лёгкой атлетики	Урок - лекция	инструктаж по ТБ.	инструктаж по ТБ.	Повторить инструктаж по технике безопасности
2			Спринтерский бег	Урок открытия нового знания	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Возрастные физиологические особенности развития	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Знать возрастные физиологические особенности развития. Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.

3			Скоростной бег до 60 м	Урок совершенствования	Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
4			Тестирование	Урок-тест	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
5			Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. 3x10	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	техника низкого старта и стартового разгона	Выполнять упражнения на пресс
6			Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	техника низкого старта и стартового разгона Контрольный урок. Бег на 60 м на результат	Играть в подвижные игры на свежем воздухе
7			Тестирование наклон туловища из положения сидя Урок-соревнование	Урок совершенствования	ОРУ, Прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с 3-5 шагов. Тестирование наклон туловища из положения сидя	Тестирование наклон туловища из положения сидя	Выполнять упражнения на осанку.
8			ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование	Урок открытия	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и	Выполнять упражнения на

			прыжок в длину с места	нового знания	разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований (прыжки в длину).	метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	пресс
9			Совершенствование прыжков в длину разбега Контроль техники низкого старта и стартового разгона.	Урок-тест	ОРУ, бег на время 30 м с низкого старта. Техника низкого старта Совершенствование прыжков в длину разбега	Техника низкого старта Совершенствование прыжков в длину разбега	Играть в подвижные игры на свежем воздухе
10			Тестирование Урок-соревнование	Урок совершенствования	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 гс 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований по метанию.	Осваивать технику прыжка в длину и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по метанию.	Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей.

11			Подтягивание в висе на перекладине Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину.	Урок совершенствования	Равномерный бег 8 мин, ОРУ. инструктаж по ТБ, подводящие упражнения техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Подтягивание в висе на перекладине	упражнения техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Подтягивание в висе на перекладине	Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.
12			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Совершенствование техники прыжка в длину.	Урок совершенствования	Равномерный бег 8 мин, ОРУ. инструктаж по ТБ, подводящие упражнения техники прыжков в длину. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	Подводящие упражнения техники прыжков в длину. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
2. Плавание 12 ч.							
1			Личная гигиена при занятиях плаванием	Ознакомительный урок	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	ТБ в душевых, бассейне. Личная гигиена.	
2			ОРУ на суше и воде	Урок совершенствования	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения имитирующие работу ног	Уметь выполнять имитацию двигательных действий пловцов на суше.	ОРУ пловцов на суше

					кролем на груди и спине с помощью скамейки. Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.		
3			Кроль на груди	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений кролем на груди Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
4			Кроль на спине	Урок совершенствования	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости,	Уметь выполнять технику движений кролем на спине. Плавание 25м на скорость.	ОРУ пловцов на суше

					координации движений, гибкости.		
5			Совершенствование техники «Брасс»	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений брасом. Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
6			Старты с тумбочки, воды	Урок совершенствования	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и . Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	Уметь выполнять технику старта.	ОРУ пловцов на суше

7			Ныряние	Урок совершенствования	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	Уметь выполнять технику ныряния с тумбочки и от бортика. Плавание под водой до 15м с задержкой дыхания.	ОРУ пловцов на суше
8			Повороты	Урок совершенствования	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брасе. П/и, эстафеты с мячами, плавательными досками.	Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. Техника поворотов.	ОРУ пловцов на суше
9			Первая медицинская помощь	Урок совершенствования	Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь и знать внешние и внутренние признаки утомления. Оценка действий при оказании ПМП другим учащимся.	ОРУ пловцов на суше
10			Водное поло и свободное плавание	Урок совершенствования	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными способами до 500м.	Уметь играть и организовывать игру, знать правила игры. Умение держаться на воде, бросать и передавать мяч.	ОРУ пловцов на суше

11			Плавание на боку	Урок совершенствования	Плавание на правом, левом боку. Транспортировка пострадавшего. Средства закаливания водой.	Уметь плавать лежа на боку. Умение оценивать других	ОРУ пловцов на суше
12			Комбинированное плавание	Урок совершенствования	Плавание кролем на груди, спине, брассом отрезков по 50м. упражнения на развитие физических качеств.	Уметь проплыть до 500м	Техника плавания

3. Баскетбол 8 ч

1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Урок - лекция	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Повторить правила техники безопасности при игре баскетбол.
2			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Равномерный бег, Чередование ходьбы и бега. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи от груди.	Чередование ходьбы и бега. передачи от груди.	Знать терминологию баскетбола

					Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	
4			Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	Урок открытия нового знания	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Равномерный бег, передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Знать правила игры в баскетбол.
5			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
6			Ведение мяча с изменением направления движения	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Ведение мяча с изменением направления движения	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба) Ведение мяча с изменением направления движения.	Повторить технику передачи мяча
7			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Остановка в два шага после ведения мяча по прямой, бега в медленном темпе, остановка прыжком по сигналу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Равномерный бег. чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Повторить технику передачи мяча.
8			Контрольный урок. Ведение мяча с изменением	Урок совершенствования	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых	Играть в подвижные игры на свежем

			направления движения и скорости		препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	препятствий. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	воздухе.
4. Гимнастика 8 ч							
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Урок - лекция	Соблюдать правила безопасности и травматизма на уроках гимнастики.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой
2			Строевые упражнения	Урок совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (Д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выполнять упражнения на осанку.
3			Висы. Строевые упражнения	Урок совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом (Д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.

					Эстафеты. Развитие силовых способностей.	деятельности.	
4			Опорный прыжок.	Урок совершенствования	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила честной игры (FAIR PLAY).	Демонстрировать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила честной игры (FAIR PLAY).	Выполнять упражнения на гибкость.
5			Опорный прыжок.	Урок совершенствования	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Упражнения с мячами, обручами, скакалками.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Роль режима дня.
6			Опорный прыжок	Урок совершенствования	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе

7			Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине.	Урок совершенствования	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, вис лежа.	Демонстрировать технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Признаки утомления.
8			Акробатика. Лазание.	Урок совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полупагат. Мост из положения стоя без помощи (Д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать цель проведения церемоний (церемония открытия, правила проведения, церемония закрытия).	Роль гимнастических упражнений.
5. Спортивные игры волейбол 11ч							
1			ТБ. Прямой нападающий удар	Урок лекция	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков,	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи,	Выполнять упражнения на пресс.

					количество участников, поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	расстановка игроков, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	
2			Прием ,передача, удар	Урок совершенствования	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Тактика свободного удара	Урок совершенствования	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.
4			позиционные нападения без изменений позиций игроков.	Урок открытия нового знания	Выполнение остановок и поворотов по сигналу, после движения (шагом), после ускорения в различных направлениях. передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Знать правила игры.
5			Игровые упражнения	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает верхней передачей. Набрасывание мяча партнеру, с небольшим недолетом или в сторону, партнер возвращает верхней	Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.

					передачей. Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
6			Учебная игра волейбол	Урок закрепления	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию игры в волейбол.	Значения отказа от вредных привычек.
7			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок открытия нового знания	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Выполнять упражнения на осанку.

8			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Урок закрепления	Имитация техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
9			Урок - соревнования	Урок закрепления	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Упражнения на пояс верхних конечностей.
10			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
11			Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок открытия нового знания	Выполнение подачи в стену на уровне разметок или на указанную высоту. Выполнение подачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны площадки.	Выполнение подачи в стену на уровне разметок или на указанную высоту.	Признаки утомления.
6. Лыжная подготовка 8ч							
1			Одновременный одношажный ход	Урок открытия нового знания	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Знать правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	Выполнять комплекс УГГ

					палок. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.		
2			Поворот на месте махом	Урок закрепления	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный беспашный и одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Развитие выносливости. Поворот на месте махом.	Уметь выполнять поворот на месте махом.	Контроль техники одновременного беспашного и одношажного ходов.
3			Попеременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Одновременный беспашный и одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2 км. Знать правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Выполнять комплекс УГГ
4			Одновременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода на дистанции 2.5 км. Переход	Уметь проходить дистанцию 2.5 км попеременным двухшажным ходом. Знать виды лыжного спорта.	Составить комплекс ОФП на развитие силы мышц брюшного пресса.

					с хода на ход. Развитие выносливости.		
5			Переход с хода на ход	Урок закрепления	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции 2.5км с ускорением на отрезках 300 м. Переход с хода на ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь переходить с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Контроль техники попеременного двухшажного хода
6			Дистанция 1 км	Урок закрепления	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подъём «ёлочкой», Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью	Выполнять комплекс ОФП На развитие скоростно - силовых качеств.
7			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Урок закрепления	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км на результат Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2 км с максимальной скоростью.	Выполнять комплекс на развитие скоростно – силовых качеств
8			Прохождение дистанции 3км.		Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости. Игра «Слалом».	Уметь проходить дистанцию 3км.	Выполнять комплекс ОРУ типа зарядки.
7. Кроссовая подготовка 7 ч							
1			ТБ. Бег в равномерном темпе	Урок	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые	Значения режима дня.

					действия в		
2			ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Урок совершенствования	ОРУ, Прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с 3–5 шагов. Эстафеты. Челночный бег.	Эстафеты.	Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей.
3			Кроссовый бег до 17 минут	Урок совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе
4			3x10м Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки).	Урок совершенствования	ОРУ, Подводящие упражнения низкого старта. Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
5			Кроссовый бег до 13 минут	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	Выполнять упражнения на осанку.
6			Скоростной бег до 40 м	Урок совершенствования	Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Эстафетный бег	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.

					скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		
7			Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	Урок-тест	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	Выполнять упражнения на пресс
8	Спортивное ориентирование, туризм- 4 ч.						
			Вводное занятие, лекция	Урок- лекция	Инструктаж по ТБ, Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика	
			Гигиена спортивной тренировки.	Урок открытия нового знания	Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю Спортивные травмы и их предупреждение.	Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровенное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной	

						помощи при различных спортивных травмах.	
			Топографическая подготовка. Спортивная карта.	Урок-практика	Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников.	Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу.	
			Компас. Азимут.	Урок-практика	Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом.	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла	

						<p>(чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

Календарно - тематический план. Физическая культура, 7 класс

№	Тема урока	дата план	дата факт	корректировка
1	Инструктаж ТБ на занятии лёгкой атлетики	03 сен		
2	Спринтерский бег, Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м.	08 сен		
3	Скоростной бег до 60 м	11 сен		
4	Тестирование, Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения прыжка в длину с места.	13 сен		
5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. 3x10	15 сен		
6	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	17 сен		
7	Тестирование наклон туловища из положения сидя Урок-соревнование	22 сен		
8	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	24 сен		
9	Совершенствование прыжков в длину разбега Контроль техники низкого старта и стартового разгона.	29 сен		
10	Тестирование Урок-соревнование	01 окт		
11	Подтягивание в висе на перекладине Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в	06 окт		
12	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Совершенствование техники прыжка в длину.	08 окт		
13	Личная гигиена при занятиях плаванием	13 окт		
14	ОРУ на суше и воде Кроль на груди Кроль на спине	15 окт		
15		19 окт		
16		22 окт		
17		27 окт		
18	Старты с тумбочки, воды	29 ноя		
19	Нырание	17 ноя		
20	Повороты	19 ноя		
21	Первая медицинская помощь	24 ноя		
22	Водное поло и свободное плавание	26 ноя		
23	Плавание на боку	01 дек		
24	Комбинированное плавание	03 дек		
25	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основные правила игры в баскетбол	08 дек		
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	10 дек		
27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	15 дек		
28	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	17 дек		
29	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	22 дек		
30	Ведение мяча с изменением направления движения	24 дек		
31	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	12 янв		
32	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	14 янв		
33	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	19 янв		
34	Строевые упражнения	21 янв		
35	Висы. Стоевые упражнения	26 янв		
36	Опорный прыжок	28 янв		
37	Опорный прыжок	02 фев		
38	Опорный прыжок	04 фев		
39	Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине.	09 фев		
40	Акробати-ка. Лаза-ние	11 фев		
41	ТБ. Прямой нападающий удар	16 фев		
42	Прием ,передача, удар	18 фев		
43	Тактика свободного удара	23 фев		
44	позиционные нападения без изменений позиций игроков.	25 фев		
45	Игровые упражнения	02 мар		
46	Учебная игра волейбол	04 мар		
47	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.	09 мар		
48	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам	11 мар		
49	Урок - соревнования	16 мар		
50	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи	18 мар		
51	Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи.	23 мар		
52	Одновременный одношажный ход	25 мар		
53	Поворот на месте махом	01 апр		
54	Попеременный двухшажный ход	06 апр		
55	Одновременный двухшажный ход	08 апр		
56	Переход с хода на ход	13 апр		
57	Дистанция 1 км	15 апр		
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	20 апр		
59	Прохождение дистанции эком.	22 апр		
60	ТБ. Бег в равномерном темпе	27 апр		
61	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков	29 апр		
62	Кроссовый бег до 17 минут	04 май		
63	3x10м Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки).	06 май		
64	Кроссовый бег до 13 минут	11 май		
65	Скоростной бег до 40 м	13 май		
66	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	18 май		
67	Вводное занятие, лекция. Спортивное ориентирование	20 май		
68	Спортивное ориентирование, Гигиена спортивной тренировки.	25 май		
69	Туризм, Топографическая подготовка. Спортивная карта.	31 май		
70	Спортивное ориентирование, туризм- Компас. Азимут			

тип урока	Основные ожидаемые результаты основного общего образования по физической культуре
	<p style="text-align: center;">В области познавательной культуры:</p> <p>знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p style="text-align: center;">В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p style="text-align: center;">В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p style="text-align: center;">В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p style="text-align: center;">В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.