

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛВИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 149
Протокол № 7 от 27.08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 200 от 27.08. 2020 г.
Директор ГБОУ СОШ № 149
Степанова Е.В.

Рабочая программа по
Физической культуре

(Наименование учебного предмета в соответствии с учебным планом)

для 7 классов

Ф.И.О. учителя:

Тестова Вера Егоровна

Педагогический стаж:

42 год

Квалификационная категория: первая

Санкт-Петербург
2020 год

Аннотация к рабочей программе

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются

способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 7 класса составлена на основе:

1. Закона об образовании Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.12 (с изменениями и дополнениями), в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.
2. Устава ГБОУ СОШ № 149.
3. Основной образовательной программы «ГБОУ средняя общеобразовательная школа №149» Калининского района, г. Санкт-Петербург.
4. Календарным графиком ГБОУ средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт Петербурга.
5. Примерной программы основного общего образования по физической культуре и учебно-методического комплекса по физической культуре для 7 класса:
Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных организаций. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.- 5-е изд. - М: Просвещение, 2016г.

Цели и задачи

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

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

На уроках физической культуры в 7 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям,

включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, ОФП). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 часа в неделю из которых 2 часа отводится на теоретическое занятие с использованием технологий дистанционного обучения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую 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 основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

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

1) В области познавательной культуры:

1. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
2. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.
3. Владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) В области нравственной культуры:

1. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий ф.к. игровой и соревновательной деятельности.
2. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
3. Владение умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий ф.к. и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) В области трудовой культуры:

1. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
2. Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.
3. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) В области эстетической культуры:

1. Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.
2. Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм.
3. Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

1. умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях.
2. умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) В области физической культуры:

1. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
2. Владение навыками выполнения разнообразных ф.упр. Различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применяя их в игровой и соревновательной деятельности.
3. Умение максимально проявлять физ. способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по фк.

Метапредметные результаты.

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.

1. Умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
3. Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий.
4. Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
5. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшений.
6. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
7. Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
8. Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
9. Владение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
10. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

1. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
4. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.
5. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
6. составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
7. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.
8. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
9. практически использовать приемы самомассажа и релаксации.
10. практически использовать приемы защиты и самообороны.

11. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.
12. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.
13. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
14. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

1. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.
2. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.
3. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.
4. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.
5. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. осуществлять судейство в избранном виде спорта.
7. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Физкультурно-оздоровительная деятельность(25часов)

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкульт-паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация(общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность(26часов)

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью(51часов)

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, впередноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу-шпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу-присед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу-шпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах во внутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча 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 (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

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

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), 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 по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> •Работа полностью завершена •Грамотно используется спортивная терминология. •Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) •Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс •Имеются постоянные элементы дизайна. •Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) •Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> •Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы •Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология

		используется, но иногда не корректно. <ul style="list-style-type: none"> •Дизайн присутствует •Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. •Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. •Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> •Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы •Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются •Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. •Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы •Дизайн присутствует •Имеются постоянные элементы дизайна. •Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. •Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> •Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя •Работа демонстрирует минимальное понимание •Ученик может работать только под руководством учителя •Дизайн не ясен •Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. •Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.

Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7.Для тестов определяются следующие критерии отметок.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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 определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
7-х классов**

№	Упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	4,9	5,1	5,5	5,0	5,4	5,8
2.	Бег 60 м (сек.)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
3.	Бег 300 м (мин., сек.)	-	-	-	0.58	1.09	1.14
4.	Бег 500 м (мин., сек.)	1.37	1.54	2.00	2.10	2.23	2.37
5.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4.00	4.20	4.50	4.45	5.03	5.35
6.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
7.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	8,0	8,6	9,1	8,6	9,2	9,9
8.	Метание малого мяча 150г (м)	42	37	28	27	21	17
9.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	175	165	150
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
11.	Подтягивания на перекладине (раз)	9	7	5	17	14	8
12.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	29	24	15	27	22	15
13.	Отжимания (раз)	25	20	15	19	13	9
14.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	130	120	100	140	130	110
15.	Наклон вперед сидя (см)	10	9	6	16	12	8

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса
по предмету «Физическая культура»**

Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных организаций. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.- 5-е изд. - М: Просвещение, 2016г.

Календарно-тематическое планирование 7 а класс.

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках в зале и улице. Основы знаний о физической культуре. ОРУ.	
2			Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 метров. Прыжок в длину с разбега.	
3			Легкая атлетика. Челночный бег 3x10 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры	
4			Легкая атлетика. Бег 500 метров. Метание мяча на дальность.	
5			Легкая атлетика. Встречная эстафета с «флажками». Развитие скоростных способностей.	
6			Легкая атлетика. Бег 1500-2000 метров. Метание мяча на дальность	
7			Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Метание мяча. Спортивные игры.	
8			Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Метание мяча на дальность. Челночный бег 5x10 метров	
9			Легкая атлетика. Тройной прыжок. Метание мяча. Челночный бег 5x10 метров.	
10			Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Спортивные игры.	
11			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
12			Кроссовая подготовка. СБУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	
13			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
14			Волейбол. Техника безопасности на уроках игры в волейбол. История волейбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока.	
15			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
16			Волейбол. Верхняя передача мяча в парах. Верхний пас над собой. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 метров.	
17			Волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя руками.	
18			Волейбол. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Игра в волейбол.	
19			Волейбол. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	
20			Волейбол. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами волейбола.	
21			Волейбол. Комбинации из освоенных элементов	

			техники перемещений и владения мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
22			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	
23			Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой.	
24			Гимнастика. Упражнения на гибкость. Техника Стойки на лопатках.	
25			Гимнастика. ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подтягивание. Подвижные игры.	
26			Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа.	
27			Гимнастика. Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.	
28			Гимнастика. Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие.	
29			Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	
30			Гимнастика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
31			Гимнастика. Техника выполнения висов. Опорные прыжки.	
32			Гимнастика. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на матах. Подвижные игры.	
33			Гимнастика. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.	
34			Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника.	
35			Баскетбол. Ведение мяча в средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
36			Баскетбол. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок.	
37			Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски в кольцо с точек.	
38			Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Спортивные игры.	
39			Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5x5.	
40			Баскетбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	
41			Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	

42			Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
43			Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
44			Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
45			Гандбол. Техника игры в защите. Блокировка броска.	
46			Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	
47			Гандбол. Учебно-тренировочная игра.	
48			Футбол. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	
49			Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
50			Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
51			Футбол. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	
52			Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.	
53			Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	
54			Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.	
55			Роль обще-развивающих упражнений в физической культуре.	
56			Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	
57			Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта.	
58			Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.	
59			Разновидности Легкой атлетики и её видов.	
60			Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
61			Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.	
62			Баскетбол: азбука баскетбола.	
63			Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.	
64			Футбол правила игры.	
65			Плавание и его воздействие на развитие организм	

			школьника.	
66			Возникновение и развитие гимнастики.	
67			Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
68			Художественная гимнастика как вид спорта.	
69			Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.	
70			Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
71			Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
72			Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
73			Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
74			Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
75			Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
76			Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
77			Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
78			Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
79			Понятия телосложения и характеристика его основных типов.	
80			Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
81			Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
82			Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
83			Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
84			Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	
85			Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
86			Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	

87			Олимпийские игры Древней Греции.	
88			Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
89			Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
90			Развитие Олимпийского движения в России.	
91			Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.	
92			История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
93			Возникновение и развитие гимнастики.	
94			Спортивные игры. История возникновения и развития.	
95			История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)	
96			Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
97			Плавание как вид спорта, история и развитие.	
98			Русские национальные виды спорта и игры.	
99			Особенности игрового и соревновательного метода в физическом воспитании.	
100			Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.	
101			Тенденции развития современного спорта в мире.	
102			Основные особенности занятий спортом учащихся школьного возраста.	

Календарно-тематическое планирование 7 б класс.

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках в зале и улице. Основы знаний о физической культуре. ОРУ.	
2			Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 метров. Прыжок в длину с разбега.	
3			Легкая атлетика. Челночный бег 3x10 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры	
4			Легкая атлетика. Бег 500 метров. Метание мяча на дальность.	
5			Легкая атлетика. Встречная эстафета с «флажками». Развитие скоростных способностей.	
6			Легкая атлетика. Бег 1500-2000 метров. Метание мяча на дальность	
7			Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Метание мяча. Спортивные игры.	
8			Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Метание мяча на дальность. Челночный бег 5x10 метров	
9			Легкая атлетика. Тройной прыжок. Метание мяча. Челночный бег 5x10 метров.	
10			Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Спортивные игры.	
11			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
12			Кроссовая подготовка. СБУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	
13			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
14			Волейбол. Техника безопасности на уроках игры в волейбол. История волейбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока.	
15			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
16			Волейбол. Верхняя передача мяча в парах. Верхний пас над собой. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 метров.	
17			Волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя руками.	
18			Волейбол. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Игра в волейбол.	
19			Волейбол. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	
20			Волейбол. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами волейбола.	
21			Волейбол. Комбинации из освоенных элементов	

			техники перемещений и владения мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
22			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	
23			Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой.	
24			Гимнастика. Упражнения на гибкость. Техника Стойки на лопатках.	
25			Гимнастика. ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подтягивание. Подвижные игры.	
26			Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа.	
27			Гимнастика. Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.	
28			Гимнастика. Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие.	
29			Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	
30			Гимнастика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
31			Гимнастика. Техника выполнения висов. Опорные прыжки.	
32			Гимнастика. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на матах. Подвижные игры.	
33			Гимнастика. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.	
34			Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника.	
35			Баскетбол. Ведение мяча в средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
36			Баскетбол. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок.	
37			Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски в кольцо с точек.	
38			Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Спортивные игры.	
39			Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5х5.	
40			Баскетбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	
41			Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	

42			Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
43			Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
44			Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
45			Гандбол. Техника игры в защите. Блокировка броска.	
46			Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	
47			Гандбол. Учебно-тренировочная игра.	
48			Футбол. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	
49			Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
50			Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
51			Футбол. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	
52			Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.	
53			Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	
54			Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.	
55			Роль обще-развивающих упражнений в физической культуре.	
56			Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	
57			Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта.	
58			Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.	
59			Разновидности Легкой атлетики и её видов.	
60			Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
61			Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.	
62			Баскетбол: азбука баскетбола.	
63			Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.	
64			Футбол правила игры.	
65			Плавание и его воздействие на развитие организм	

			школьника.	
66			Возникновение и развитие гимнастики.	
67			Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
68			Художественная гимнастика как вид спорта.	
69			Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.	
70			Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
71			Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
72			Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
73			Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
74			Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
75			Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
76			Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
77			Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
78			Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
79			Понятия телосложения и характеристика его основных типов.	
80			Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
81			Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
82			Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
83			Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
84			Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	
85			Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
86			Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	

87			Олимпийские игры Древней Греции.	
88			Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
89			Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
90			Развитие Олимпийского движения в России.	
91			Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.	
92			История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
93			Возникновение и развитие гимнастики.	
94			Спортивные игры. История возникновения и развития.	
95			История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)	
96			Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
97			Плавание как вид спорта, история и развитие.	
98			Русские национальные виды спорта и игры.	
99			Особенности игрового и соревновательного метода в физическом воспитании.	
100			Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.	
101			Тенденции развития современного спорта в мире.	
102			Основные особенности занятий спортом учащихся школьного возраста.	

Календарно-тематическое планирование 7 в класс.

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид контроля
1			Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках в зале и улице. Основы знаний о физической культуре. ОРУ.	
2			Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением 30-60 метров. Прыжок в длину с разбега.	
3			Легкая атлетика. Челночный бег 3x10 метров. Прыжок в длину с места. Спортивные игры	
4			Легкая атлетика. Бег 500 метров. Метание мяча на дальность.	
5			Легкая атлетика. Встречная эстафета с «флажками». Развитие скоростных способностей.	
6			Легкая атлетика. Бег 1500-2000 метров. Метание мяча на дальность	
7			Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Метание мяча. Спортивные игры.	
8			Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Метание мяча на дальность. Челночный бег 5x10 метров	
9			Легкая атлетика. Тройной прыжок. Метание мяча. Челночный бег 5x10 метров.	
10			Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Спортивные игры.	
11			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
12			Кроссовая подготовка. СБУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	
13			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
14			Волейбол. Техника безопасности на уроках игры в волейбол. История волейбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока.	
15			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
16			Волейбол. Верхняя передача мяча в парах. Верхний пас над собой. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 метров.	
17			Волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя руками.	
18			Волейбол. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метаниями. Игра в волейбол.	
19			Волейбол. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	
20			Волейбол. Встречные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами волейбола.	
21			Волейбол. Комбинации из освоенных элементов	

			техники перемещений и владения мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
22			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	
23			Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой.	
24			Гимнастика. Упражнения на гибкость. Техника Стойки на лопатках.	
25			Гимнастика. ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подтягивание. Подвижные игры.	
26			Гимнастика. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа.	
27			Гимнастика. Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.	
28			Гимнастика. Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие.	
29			Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	
30			Гимнастика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
31			Гимнастика. Техника выполнения висов. Опорные прыжки.	
32			Гимнастика. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на матах. Подвижные игры.	
33			Гимнастика. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.	
34			Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника.	
35			Баскетбол. Ведение мяча в средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
36			Баскетбол. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок.	
37			Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски в кольцо с точек.	
38			Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Спортивные игры.	
39			Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5х5.	
40			Баскетбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	
41			Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры. Перемещения в стойке игрока. Игра «Отдай мяч и выйди».	

42			Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
43			Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
44			Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
45			Гандбол. Техника игры в защите. Блокировка броска.	
46			Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	
47			Гандбол. Учебно-тренировочная игра.	
48			Футбол. Правила техники безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	
49			Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
50			Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
51			Футбол. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	
52			Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.	
53			Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	
54			Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.	
55			Роль обще-развивающих упражнений в физической культуре.	
56			Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	
57			Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта.	
58			Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.	
59			Разновидности Легкой атлетики и её видов.	
60			Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
61			Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.	
62			Баскетбол: азбука баскетбола.	
63			Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.	
64			Футбол правила игры.	
65			Плавание и его воздействие на развитие организм	

			школьника.	
66			Возникновение и развитие гимнастики.	
67			Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
68			Художественная гимнастика как вид спорта.	
69			Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.	
70			Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
71			Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
72			Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
73			Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
74			Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
75			Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
76			Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
77			Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
78			Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
79			Понятия телосложения и характеристика его основных типов.	
80			Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
81			Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
82			Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
83			Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
84			Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	
85			Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
86			Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	

87			Олимпийские игры Древней Греции.	
88			Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
89			Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
90			Развитие Олимпийского движения в России.	
91			Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.	
92			История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
93			Возникновение и развитие гимнастики.	
94			Спортивные игры. История возникновения и развития.	
95			История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)	
96			Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
97			Плавание как вид спорта, история и развитие.	
98			Русские национальные виды спорта и игры.	
99			Особенности игрового и соревновательного метода в физическом воспитании.	
100			Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.	
101			Тенденции развития современного спорта в мире.	
102			Основные особенности занятий спортом учащихся школьного возраста.	

В настоящем документе прошито,
пронумеровано и скреплено печатью
32 (тридцать два) листа(ов)
Директор



_____ Степанова Е.В.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes, is written over the line.