

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДРУГАЯ ШКОЛА»
(ЧОУ «ДРУГАЯ ШКОЛА», г.Пермь)

РАССМОТРЕНО:
Педагогический
совет
Протокол №
от «__»
_____ 2023
года

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
УВР
«__» _____ 2023
года



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
Э.Н. Никитина
от «__» _____ 2023 года
№ _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7 класса
на 2023-2024 учебный год**

Учитель физической культуры:
Бурдин Дмитрий Валерьевич

Пермь, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов разработана на основе следующих документов:

- ✓ Утверждённого в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования

Учебно-методический комплект:

- 1) «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
- 2) Учебник «Физическая культура 5 – 6 – 7 классы», Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 7 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры (для 7-х классов):

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- совершенствовать способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей своего организма;
- закреплять умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является 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 учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжные гонки. Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом: совершенствовать элементы таких спортивных игр, как волейбол и баскетбол.

В рабочей графе «основы знаний о физической культуре» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах. Основы знаний о физической культуре планируется преподавать в процессе учебных занятий.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главных задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных

(ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать

друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

У с л о в н ы е о б о з н а ч е н и я в рабочих планах-графиках распределения учебного материала.

О – Обучение новым упражнениям;

С – совершенствование пройденного материала;

К – контроль учета умений и навыков;

+ – развитие физических качеств, прохождение учебного материала.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 7 классов при двухразовых (3-х разовых) занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		неделя	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
1	Базовая часть	75	22	18	30	17
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (Волейбол)	18	-	-	18	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	-	24	-	-
1.4	Легкая атлетика	29	12	-	-	17
1.5	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
2	Вариативная часть (Баскетбол)	19	12	-	-	7
	Всего часов	102	24	24	30	24

**Календарно-тематическое планирование
для учащихся 7 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ ур о ка	Раздел программы	Основная направленность учебного материала	Название игр, игровые упражнения
1 четверть			
1	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ, техника выполнения низкого старта – разучивание, техника бега на короткие дистанции.	Салки на одной ноге Пустое место
2	Лёгкая атлетика	ОРУ специально-беговые, бег 60 м с высокого старта – С, низкий старт – закрепление. Д.з. отжимания	Салки по линиям.
3	Лёгкая атлетика	Медленный бег, семенящий, прыжками с ноги на ногу, ускорения, бег 60 м с высокого старта – У.	Прыгуны и пятнашки Перебежки
4	Лёгкая атлетика	ОРУ специальные прыжковые, Бег 500 м. (Д). 1000 м. (М) - С., прыжки в длину с места – совершенствование, Д.з. прыжки на скакалке.	Сильные и ловкие
5	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения на месте, ходьба в полу-приседе. в полном приседе, прыжки в длину с разбега - разучивание, Бег 500 м. (Д). 1000 м. (М) - С..	По расчету День и ночь
6	Лёгкая атлетика	ОРУ специальные прыжковые, прыжки в длину с разбега - совершенствование, Бег 500 м. (Д). 1000 м. (М) - У.	9 камушков
7	Лёгкая атлетика	ОРУ в парах на сопротивление, метание мяча 150г с 4-5 шагов - Р. Бег 1500м – У.	Сильный бросок
8	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов, передвижение в висе, круговая тренировка (отжимания, прыжки на скакалке, наклоны с касанием носков ног, приседания, поднимание ног в угол в висе)	Салки на одной ноге Метко в цель
9	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов – У, Д.з. приседания на одной ноге «пистолет»	Бегуны и пятнашки
10	Лёгкая атлетика	Медленный бег. Прыжок в длину с разбега - С.	Догоняй-убегай
11	Лёгкая атлетика	Медленный бег. Прыжок в длину с разбега - С.	Салки на одной ноге Метко в цель
12	Лёгкая атлетика	Медленный бег. Прыжок в длину с разбега - У.	Салки по линиям.

13	Спортивные игры (баскетбол)	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по баскетболу. Передачи мяча в парах: передача от груди; передача от плеча; передача через пол -С.	Перебежка с выручкой
14	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в парах: передача от груди; передача от плеча; передача через пол -С. Передачи мяча в движении - С	Салки-стойки
15	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в парах: передача от груди; передача от плеча; передача через пол -С. Передачи мяча в движении - С, сгибание и разгибание рук в упоре лежа - учет	Мяч капитану Борьба за мяч
16	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте - С. Челночный бег с ведением мяча 4*10 - С.	Мяч капитану Коршун, насадка и цыплята Салки
17	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте - С. Челночный бег с ведением мяча 4*10 - С. Ведение мяча с изменением направления - С.	Не давай мяча водящему
18	Спортивные игры (баскетбол)	Челночный бег с ведением мяча 4*10 – У.	Перебежка с выручкой
19	Спортивные игры (баскетбол)	Штрафной бросок - С. Бросок мяча в движении -С.	Быстрые передачи Салки с ведением салки
20	Спортивные игры (баскетбол)	Штрафной бросок - С. Бросок мяча в движении -С.	Быстрые передачи
21	Спортивные игры (баскетбол)	Бросок мяча в движении -У. Штрафной бросок - С.	Мяч капитану Борьба за мяч
22	Спортивные игры (баскетбол)	Штрафной бросок - У. Учебно - тренировочная игра.	Перебежка с выручкой
23	Спортивные игры (баскетбол)	Нападение 2 против 1 -Р. Учебно - тренировочная игра.	Перебежка с выручкой
24	Спортивные игры (баскетбол)	Нападение 2 против 1 -С. Учебно - тренировочная игра.	Мяч капитану Борьба за мяч
2 четверть			
25	Гимнастика	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад (слитно) - С. Кувырок прыжком - Р.	Быстрая команда Правильно применяй ход Круговая эстафета

26	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением. Кувырок вперед, кувырок назад - У. Кувырок прыжком - С.	Прыжок и кувырок Смена мест Гимнастическая олимпиада
27	Гимнастика	Перестроения разведением и слиянием. Кувырок прыжком - У.	Фигуры Воробышки Не попадись Эстафеты с различными предметами
28	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках - С.	Перетягивание каната Фигуры Снайперы
29	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках - С.	Эстафета с кувырками Эстафета со скакалкой
30	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках - У.	Перетягивание Придумай сам
31	Гимнастика	Стойка на голове и руках- (м). Мост из положения стоя (д) - С.	Не дай обручу упасть
32	Гимнастика	Стойка на голове и руках- (м). Мост из положения стоя (д) - С.	Прыжки с двумя скакалками Своевременный перехват
33	Гимнастика	Стойка на голове и руках- (м). Мост из положения стоя (д) - У.	Прыжок и кувырок Борьба на бревне Дружные тройки
34	Гимнастика	Кувырок назад в стойку согнувшись (М). Переворот с мостика в упор присев (Д) - Р.	Сильные и ловкие Соблюдай равновесие Чехарда для мальчиков
35	Гимнастика	Кувырок назад в стойку согнувшись (М). Переворот с мостика в упор присев (Д) - С.	Эстафета с элементами равновесия Борьба на бревне Ловля кузнечиков
36	Гимнастика	Кувырок назад в стойку согнувшись (М). Переворот с мостика в упор присев (Д) - У.	Искусные перемахи
37	Гимнастика	Соединение из 4-5 элементов - Р.	Переправа на перекладине Не пропусти условный сигнал
38	Гимнастика	Соединение из 4-5 элементов - С.	Переправа на перекладине Соблюдай равновесие Бег со скакалкой
39	Гимнастика	Соединение из 4-5 элементов - У.	Прыжок и кувырок Борьба на бревне Дружные тройки

40	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Вис согнувшись, вис прогнувшись -С.	Прыжки с двумя скакалками Своевременный перехват
41	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Вис согнувшись, вис прогнувшись -С.	
42	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Вис согнувшись, вис прогнувшись -У.	Перетягивание Придумай сам
43	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Подъем переворотом толчком двух ног (М). Подъем переворотом махом одной, толчком другой (Д) - Р.	Силовой треугольник Удерживай обруч Придумай сам
44	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Подъем переворотом толчком двух ног (М). Подъем переворотом махом одной, толчком другой (Д) - С.	
45	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Подъем переворотом толчком двух ног (М). Подъем переворотом махом одной, толчком другой (Д) - У.	Эстафета с кувырками Эстафета со скакалкой
46	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Из упора переворот вперед в вис - С.	Перетягивание каната Фигуры
47	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Из упора переворот вперед в вис - С.	Прыжок и кувырок Борьба на бревне Дружные тройки
48	Гимнастика	Занятия на низкой перекладине. Из упора переворот вперед в вис - У.	Прыжки с двумя скакалками Своевременный перехват
3 четверть			
49	Лыжная подготовка	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный. Попеременный двухшажный ход - С.	Быстрый лыжник Лисий след Правильно применяй ход
50	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный. Попеременный двухшажный ход - У.	Правильно применяй ход Лисий след Командная гонка
51	Лыжная подготовка	Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход - Р.	Командная гонка Буксиры
52	Лыжная подготовка	Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход - С. Бег на лыжах 1000 м. - У.	Сильнее оттолкнись Кто быстрее Накат
53	Лыжная подготовка	Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход - У.	Быстрая команда Кто быстрее Правильно применяй ход

54	Лыжная подготовка	Коньковый ход. Одновременный одношажный ход - Р.	Быстрая команда У кого прямее линия Спуск с метанием снежков
55	Лыжная подготовка	Торможение плугом - С. Бег на лыжах 2000 м. - У.	Змейка По местам За мной
56	Лыжная подготовка	Торможение плугом - У.	Маршевые салки Пятнашки на лыжах Накат
57	Лыжная подготовка	Техника передвижений, техника торможений, Прохождение дистанции 2000 м.	Подними предмет Соревнование по подвижным играм на снегу
58	Лыжная подготовка	Бег на лыжах 3000 м. - У.	Накат Подними предмет Маршевые салки Удержи равновесие
59	Лыжная подготовка	Техника передвижений, торможение плугом – учет, прохождение дистанции до 2 км Подъем в гору елочкой - С.	Встречные старты Эстафета «Ёлочкой» У кого прямее линия
60	Лыжная подготовка	Техника передвижений, техника торможений, Подъем в гору елочкой - У.	Все – за ведущим Правильно применяй ход Командная гонка
61	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя передача мяча - С. Учебно - тренировочная игра.	Салки в тройках Эстафета с ведением мяча Мяч капитану
62	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя передача мяча - С. Учебно - тренировочная игра.	Обойди мяч Мяч в корзину
63	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя подача мяча - Р. Учебно - тренировочная игра.	Салки с ведением по линиям Передал-садись
64	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя подача мяча - С. Учебно - тренировочная игра.	Салки с ведением Пройди защиту
65	Спортивные игры (волейбол)	Прием мяча снизу - Р.	Эстафеты с элементами баскетбола
66	Спортивные игры (волейбол)	Прием мяча снизу - С.	Буксиры Мяч капитану

67	Спортивные игры (волейбол)	Прием мяча снизу - С.	Баскетбольный калейдоскоп Снайперы
68	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя передача мяча - С.	Борьба за мяч 3*3 Командная гонка
69	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя передача мяча - У.	
70	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя передача мяча в движении - С.	Скакуны Челнок
71	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя передача мяча в движении - С.	Змейка По местам За мной
72	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя подача мяча - С.	Передачи капитану Мяч над сеткой Кто самый ловкий Вороны и воробьи Скакуны Пионербол Кузнечики
73	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя подача мяча - С.	Мяч над сеткой Поддай и попади Двумя мячами через сетку Скакуны Соревнование по подвижным играм с мячом
74	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя подача мяча - У.	Пионербол Скакуны Пионербол Кузнечики
75	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар - Р.	Скакуны Челнок Не урони мяч Поймай палку Кто самый ловкий Скакуны Пионербол Кузнечики Пионербол
76	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар - С.	Быстрая команда
77	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар - С.	Подними предмет Соревнование по подвижным играм
78	Спортивные игры (волейбол)	Нападающий удар - У.	Все – за ведущим

4 четверть			
79	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжок в высоту способом перешагивание - С.	Подвижная цель Бегуны и пятнашки
80	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту способом перешагивание - С.	Быстро по местам Подвижная цель
81	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту способом перешагивание - У.	Змейка По местам За мной
82	Лёгкая атлетика	Челночный бег 4*10 - С.	Охрана перебежек Русская лапта
83	Лёгкая атлетика	Челночный бег 4*10 - У.	Быстро по местам Подвижная цель
84	Спортивные игры (баскетбол)	Остановка прыжком после ведения мяча и после ловли мяча - Р.	Посадка картофеля
85	Спортивные игры (баскетбол)	Остановка прыжком после ведения мяча и после ловли мяча - С.	У кого дальше отскочит мяч Аисты Лапта с перебежками
86	Спортивные игры (баскетбол)	Остановка прыжком после ведения мяча и после ловли мяча - У.	Быстро по местам Посадка картофеля Прыгуны и пятнашки
87	Спортивные игры (баскетбол)	Бросок мяча со средней и дальней дистанции - С. Учебно - тренировочная игра.	Быстро по местам Лапта с перебежками
88	Спортивные игры (баскетбол)	Бросок мяча со средней и дальней дистанции - С. Учебно - тренировочная игра.	Черные и белые
89	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте и в движении - С.	Сильные и ловкие
90	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте и в движении - С. Учебно - тренировочная игра.	Змейка По местам За мной
91	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ, техника выполнения низкого старта – разучивание, техника бега на короткие дистанции.	Салки на одной ноге Пустое место

92	Лёгкая атлетика	ОРУ специально-беговые, бег 60 м с высокого старта – С, низкий старт – закрепление. Д.з. отжимания	Салки по линиям.
93	Лёгкая атлетика	Медленный бег, семенящий, прыжками с ноги на ногу, ускорения, , бег 60 м с высокого старта – У.	Прыгуны и пятнашки Перебежки
94	Лёгкая атлетика	ОРУ специальные прыжковые, Бег 500 м. (Д). 1000 м. (М) - С., прыжки в длину с места – совершенствование, Д.з. прыжки на скакалке.	Сильные и ловкие
95	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения на месте, ходьба в полу-приседе. в полном приседе, прыжки в длину с разбега - разучивание, Бег 500 м. (Д). 1000 м. (М) - С..	По расчету День и ночь
96	Лёгкая атлетика	ОРУ специальные прыжковые, прыжки в длину с разбега - совершенствование, Бег 500 м. (Д). 1000 м. (М) - У.	9 камушков
97	Лёгкая атлетика	ОРУ в парах на сопротивление, , метание мяча 150г с 4-5 шагов - С. Бег 1500м – У.	Сильный бросок
98	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов, передвижение в висе, круговая тренировка (отжимания, прыжки на скакалке, наклоны с касанием носков ног, приседания, поднимание ног в угол в висе)	Салки на одной ноге Метко в цель
99	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов – У, Д.з. приседания на одной ноге «пистолет»	Бегуны и пятнашки
100	Лёгкая атлетика	Медленный бег. Прыжок в длину с разбега - С.	Догоняй-убегай
101	Лёгкая атлетика	Медленный бег. Прыжок в длину с разбега - С.	По расчету День и ночь
102	Лёгкая атлетика	Медленный бег. Прыжок в длину с разбега - У.	Салки на одной ноге Пустое место

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за 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 успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

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

Учебные нормативы для 7 класса

По усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения, Тесты	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 4х9 м	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145
4	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
6	Наклон вперёд из положения сидя	+11	+7	+4	+16	+13	+9
7	Подъём туловища за 1 мин. Из положения лёжа	45	40	35	38	33	25
8	Бег 1000 метров	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.20
Учебные нормативы							
9	Бег 60 метров	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
10	Бег 1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
11	Бег 2000 метров	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
12	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	340	300	240
13	Прыжок в высоту	115	110	95	105	100	85
14	Метание мяча на дальность (150 г.)	40	35	26	25	20	15
15	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-	19	15	11
16	Бег на лыжах 2000 метров	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
17	Прыжки на скакалке, за 20 сек	46	44	42	52	50	48

Список литературы

1. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа «Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей». -Министерство образования РФ, 1993.
4. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).
5. Программы средней общеобразовательной школы: М.: Просвещение, 1988.
6. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста: Учебное пособие. - Челябинск: УралГАФК, 1999. – 208с.