Приложение

к Образовательной программе МКОУ Морткинская СОШ

Министерство образования и науки Российской Федерации

Департамент образования и науки

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Муниципальное образование Кондинский район

Управление образования

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Морткинская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
| Эксперт | заместитель директора по УВР | директор МКОУ Морткинской СОШ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Семенова | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Г.Мурашина |
|  | «\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |
|  |  |  |

Рабочая программа

по физической культуре

7 класс ФГОС

на 2022 – 2023 учебный год

(68 часов)

Составитель:

А.И.Матус

учитель физической культуры,

первая кв. категория

г.п. Мортка

2022г

**I. Пояснительная записка.**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=369EFE88C44E47EB2E07DDE71C47A1481F625F533767002D610B956E4614407CBCACE7D722A65D5Aj7nBM) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15).

Программа составлена на основе нормативных документов: примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. Внесены изменения в последовательность тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи*:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственнойкультуры на основе национальныхценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Реализация воспитательного потенциала урока физической культуры предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,

правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;

дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст

школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного

отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**II. Общая характеристика предмета, курса.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**III. Место учебного предмета в учебном плане.**

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 525 часов, из них с V по IX класс по 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

**IV.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целост­ность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателейпредполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
* Принцип доступности и индивидуализациипредполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образо­вания в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического разви­тия и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
* Принцип минимаксав организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
* Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

**V. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения конкретного учебного предмета.**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

*Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

*Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивныеуниверсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательныеуниверсальные учебные действия*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол, и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блоки | Модули | Разделы |
| Обязательная часть |  | Знания о физической культуре |
| Модуль 1. Подвижные и спортивные игры | Баскетбол |
| Волейбол |
| Футбол |
| Модуль 2. Гимнастика | Гимнастика |
| Модуль 3. Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика |
| Часть по выбору участников образовательных отношений | Модуль 4. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка |
| Модуль 5. Плавание | Плавание |
| Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности | «Народные игры»  Игра «Лапта»  Игра «Городки»  Игра «Снайпер»  Игра «Знамя» |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 7 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | *Основы знаний о физической культуре* | В процессе урока |
| 2 | **Базовая часть** | **58** |
| 3 | *Легкая атлетика* | 20 |
| 4 | *Гимнастика* | 10 |
| 5 | *Волейбол* | 6 |
| 6 | *Баскетбол* | 6 |
| 7 | *Футбол* | 6 |
|  | *Лыжная подготовка* | 10 |
|  | **Вариативная часть** | **10** |
| 8 | *Плавание* | 10 |
|  | ***Итого*** | **68** |

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |
| **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Бег 60 м (с) | 10 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину (см) | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту (см) | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание мяча 150 г (м) | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| Бег на лыжах 1000 м (мин) | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| Бег на лыжах 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 1500 м (мин) | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| Плавание (м) | 50 | 25 | 12 | 50 | 25 | 12 |

**Требования к уровню подготовки.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Воз-раст** | **Уровень** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 |
| 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |
| 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| 14 | 3 | 7 - 9 | 11 |
| 15 | 4 | 8 - 10 | 12 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| 14 | 2 | 6 – 7 | 9 |
| 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Воз-раст** | **Уровень** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| 13 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| 14 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| 15 | 6,0 | 5,8- 5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| 13 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 130 и ниже | 150 - 175 | 185 и выше |
| 12 | 135 | 155 - 175 | 190 |
| 13 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| 14 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| 15 | 155 | 165 - 185 | 205 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 4 и ниже | 8 - 10 | 15 и выше |
| 12 | 5 | 9 - 11 | 16 |
| 13 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| 14 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа | 11 | 4 и ниже | 10 - 14 | 19 и выше |
| 12 | 4 | 11 - 15 | 20 |
| 13 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| 14 | 5 | 13 – 15 | 17 |
| 15 | 5 | 12 - 13 | 16 |

**Рекомендуемые контрольные нормативы по плаванию**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный класс | 50 м, вольный стиль, мин. | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| Оценки | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 класс | 50 м | 25 м | 12 м | 50 м | 25 м | 12 м |
| 6 класс | 1,00 | 50 м | 25 м | 1,10 | 50 м | 25 м |
| 7 класс | 0,50 | 50 м | 25 м | 1,07 | 50 м | 25 м |
| 8 класс | 0,47 | 50 м | 25 м | 1,06 | 50 м | 25 м |
| 9 класс | 0,43 | 50 м | 25 м | 1,05 | 50 м | 25 м |

**VI. Содержание учебного предмета, курса.**

Программа общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

*Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. 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 физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). 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. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

*Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Раздел «Волейбол».*

Стойка волейболиста, техника перемещений,передача мяча сверху и снизу двумя руками.

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.Приём и передачу мяча на месте и после перемещения двумя руками, передачи мяча над собой, передачу мяча над собой на месте и после перемещения в парах, тройках, четверках, нижняя прямая подача мяча, верхняя подача мяча. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча.Учебная игра с элементами волейбола по упрощенным правилам.Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.Игра «Пионербол», Игра «Вышибалы» через сетку.Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Модуль 2. «Гимнастика».*

*Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

*Модуль 5. Плавание.*

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование руг и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты.Проплывание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

*Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).*

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры).

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствованиедетей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

* общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
* дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 7 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Раздел, тема урока  § учебника | Кол-во часов | Дата  проведения | | Тип  урока | Элементы содержания | Основные виды учебной деятельности  (планируемые результаты) | Вид конт  роля |
| План | Факт. |
| **Легкая атлетика** **– 10 часов.** | | | | | | | | | |
| 1. | Организационно-методические требования. Беговые упражнения. | | 1 |  |  | Вводный.  Комбини  рованный. | ОТ, ППБ и ПП в школе и на уроке. Познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, разучить специальные беговые упражнения, развивать скоростные качества. | Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях на уроках ФК, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | УО  ТИ |
| 2. | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м. | | 1 |  |  | Контрольный. | Разучить беговую разминку, провести тестирование бега на 30 м., челночного бега 3 х 10 м., беговые эстафеты. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 3. | Тестирование бега на 60 и 300 м. | | 1 |  |  | Контрольный. | Повторить беговую разминку, провести тестирование бега на 60 и 300 м., повторить технику спринтерского бега. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 4. | Техника метания мяча на дальность. | | 1 |  |  | Комбини-рованный. | Провести разминку в движении, повторить технику метания мяча на дальность. ПИ «Бросай далеко, собирай быстрее», разобрать технику равномерного бега. | Иметь первоначальные представления о технике равномерного бега, углубленные представления о технике метания мяча на дальность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и ПИ «Бросай далеко, собирай быстрее». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 5. | Тестирование метания мяча на дальность. | | 1 |  |  | Контрольный. | Провести разминку на месте, тестирование метания мяча на дальность, футбольное игровое упражнение. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и футбольного игрового упражнения. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 6. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | | 1 |  |  | Комбини-рованный. | Провести разминку на месте, повторить технику спринтерского бега, разучить технику эстафетного бега, провести беговые эстафеты. | Иметь первоначальные представления о технике эстафетного бега, углубленного представления о технике спринтерского бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и беговых эстафет. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 7. | Тестирование прыжка в длину с разбега. | | 1 | *.* |  | Контрольный. | Повторить беговую разминку, технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», провести тестирование прыжка в длину с разбега. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – координации движений и силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 8. | Равномерный бег. Развитие выносливости. | | 1 |  |  | Комбини-рованный. | Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега, провести забег наа 1500 м, ПИ «Одиннадцатиметровые» | Иметь углубленные представления о технике равномерного бега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 9. | Тестирование бега на 1000 м. | | 1 |  |  | Контрольный. | Разучить разминку на развитие гибкости, провести тестирование бега на 1000 м, спортивную игру «Футбол». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости и спортивной игры «Футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 10. | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 |  |  | Контрольный. | Разучить разминку на месте, повторить строевые упражнения, перестроения дроблением и слиянием, провести тестирование прыжка в длину с места, футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на место и футбольного игрового упражнения «Квадрат четыре-два».. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| **Гимнастика с основами акробатики - 10 часов.** | | | | | | | | | |
| 11. | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. | | 1 | *07-11.10.* |  | Комбини-рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке. Разучить разминку на гимнастических матах, повторить акробатические элементы: кувырок вперёд, «мост», стойку на лопатках, провести гимнастическую эстафету. | Иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов, технике безопасности на занятиях гимнастикой, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и гимнастической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | УО  ТИ |
| 12. | Прыжки с высоты, акробатические комбинации. | | 1 | *14-18.10.* |  | Комбини-рованный. | Повторить разминку на гимнастических матах, перестроения в две и три шеренги, разучить выполнение «моста» из положения стоя, акробатическую комбинацию, технику выполнения прыжков с высоты, провести гимнастическую эстафету. | Иметь первоначальные представления о технике прыжка с высоты, углубленные представления о технике выполнения «моста» из положения стоя, технике перестроения в две и три шеренги, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастических эстафет. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | УО |
| 13. | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. | | 1 | *14-18.10.* |  | Комбини-рованный. | Разучить разминку на гимнастической скамейке, совершенствовать технику выполнения «моста» из положения стоя, прыжка с высоты, кувырка назад, акробатических комбинаций, повторить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. | Иметь первоначальные представления о технике выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине, углубленные представления о технике выполнения кувырка назад, «моста» из положения стоя, акробатических комбинаций, прыжка с высоты, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | УО |
| 14. | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. | | 1 | *21-25.10.* |  | Комбини-рованный. | Повторить разминку на гимнастической скамейке, совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине, разучить технику выполнения стойки на голове и кувырка назад в полушпагат, повторить технику выполнения подъёма переворотом махом одной, толчком другой. | Иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на голове и кувырка назад в полушпагат, формирование углубленных представлений о технике выполнения подъёма переворотом махом одной и толчком другой, упражнений на перекладине и гимнастическом бревне, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 15. | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. | | 1 | *21-25.10.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с обручем, совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине, технику выполнения подъёма переворотом махом одной, толчком другой, повторить технику выполнения стойки на голове и кувырка назад в полушпагат. | Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, технике кувырка назад в полушпагат, технике подъёма переворотом махом одной и толчком другой, технике выполнения упражнений на перекладине и гимнастическом бревне, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручем. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 16. | Упражнения на брусьях. | | 1 | *28-01.11.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с гимнастической палкой, повторить упражнения на брусьях, провести гимнастическую эстафету. | Иметь углубленные представления о технике выполнения упражнений на брусьях, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 17. | Комбинации на брусьях. | | 1 | *28-01.11.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с гимнастической палкой, повторить технику выполнения упражнений на брусьях, комбинации на брусьях, провести гимнастическую эстафету. | Иметь углубленные представления о технике выполнения комбинаций на брусьях, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 18. | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. | | 1 | *11-15.11.* |  | Контрольный. | Разучить разминку с гимнастической скакалкой, повторить технику опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги, выполнить игровое упражнение «Позвони в колокольчик». | Иметь первоначальные представления о технике опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой и игрового упражнения «Позвони в колокольчик». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 19. | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь. | | 1 | *11-15.11.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку с гимнастической скакалкой, совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги, повторить технику прыжка через гимнастического козла ноги врозь, разучить усложнённые варианты опорных прыжков. | Иметь первоначальные представления о технике выполнения усложнённых прыжков, углубленные представления о технике выполнения опорных прыжков через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 20. | Контрольный по теме «Опорные прыжки». | | 1 | *18-22.11.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку с гимнастической скакалкой, выполнить контрольные опорные прыжки, повторить усложнённые варианты опорных прыжков. | Иметь углубленные представления о технике опорного прыжка согнув ноги и ноги врозь, технике выполнения усложнённых вариантов опорных прыжков, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| **Волейбол – 6 часов** | | | | | | | | | |
| 21. | Передача мяча сверху двумя руками. | | 1 | *18-22.11.* |  | Комбини  рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке, разучить разминку с волейбольным мячом, повторить технику приёма и передачи мяча в паре сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол», ПИ «Пионербол». | Иметь углубленные представления о технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и ПИ «Пионербол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивают мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| 22. | Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | | 1 | *25-29.11.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку с волейбольным мячом в паре, технику приёма и передачи мяча снизу и сверху, совершенствовать технику нижней прямой подачи, разучить технику боковой подачи, ПИ «Точная подача». | Иметь первоначальные представления о технике выполнения боковой подачи, углубленные представления о технике передачи и приёма мяча снизу, технике нижней прямой подачи, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и ПИ «Точная подача». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивают этические чувства, доброжелательность, отзывчивость. | ТИ |
| 23. | Передачи и приёмы мяча после передвижения. | | 1 | *25-29.11.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку с волейбольным мячом, совершенствовать технику приёма и передачи мяча на месте и после передвижения, повторить технику нижней подачи мяча. СИ «Волейбол». | Иметь первоначальные представления о технике приёма мяча после передвижения, углубленные представления о технике приёма и передачи мяча разными способами, технике нижних подач, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и СИ «Волейбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 24. | Верхняя прямая подача. | | 1 | *02-06.12.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с набивным мячом, технику верхней прямой подачи. СИ «Волейбол». | Иметь первоначальные представления о технике верхней прямой подачи, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и СИ «Волейбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 25. | Игра по правилам. | | 1 | *02-06.12.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку с гантелями, совершенствовать технику приёма и передачи мяча, различных вариантов подач. СИ «Волейбол». | Иметь углубленные представления о технике приёма и передачи мяча, вариантах подач, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гантелями и СИ «Волейбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 26. | Контрольный урок по теме «Волейбол». | | 1 | *09-13.12.* |  | Контрольный. | Провести разминку с волейбольным мячом, выполнить контрольные волейбольные упражнения, СИ «Волейбол». | Организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с волейбольным мячом и СИ «Волейбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | тест |
| **Баскетбол – 6 часов.** | | | | | | | | | |
| 27. | Стойка баскетболиста и ведение мяча. | | 1 | *09-13.12.* |  | Комбини  рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке, разучить беговую разминку, технику прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую, повторить стойку баскетболиста и ведения мяча. СИ «Баскетбол». | Иметь первоначальные представления о технике прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую, углубленные представления о технике о стойке баскетболиста, технике ведения мяча, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | УО |
| 28. | Броски мяча в корзину. | | 1 | *16-20.12.* |  | Комбини  рованный. | Повторить беговую разминку, технику ловли и бросков мяча в паре, разучить броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. СИ «Баскетбол». | Иметь первоначальные представления о технике броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, углубленные представления о технике ловли и бросков мяча в паре, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 29. | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. | | 1 | *16-20.12.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку с набивным мячом, разучить технику вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча, повторить технику остановки в два шага. СИ «Баскетбол». | Иметь первоначальные представления о технике вырывания мяча у соперника, технике передачи одной рукой от плеча, углубленные представления о технике остановки в два шага, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячам и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 30. | Тактические действия. | | 1 | *23-27.12.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку с баскетбольным мячом в паре, познакомиться с тактическими действиями во время игры. ПИ «Собачки», СИ «Баскетбол». | Иметь первоначальные представления о тактических действиях в СИ «Баскетбол», организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом в паре, ПИ «Собачки», СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 31. | Игра по правилам. | | 1 | *23-27.12.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку с баскетбольным мячом в паре, тактические действия во время игры, СИ «Баскетбол», разучить тактику действий при вбрасывании мяча. | Иметь первоначальные представления о тактике действий при вбрасывании мяча, углубленные представления о тактических действиях и СИ «Баскетбол», организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом в паре и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | ТИ  УО |
| 32. | Контрольный урок по теме «Баскетбол». | | 1 | *09-10.01.* |  | Контрольный. | Провести разминку с баскетбольным мячом, выполнить контрольные баскетбольные упражнения, СИ «Баскетбол». | Организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом и СИ «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | тест |
| **Футбол – 6 часов.** | | | | | | | | | |
| 33. | Техника ведения мяча ногами. | | 1 | *13-17.01.* |  | Комбини  рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке футбола. Разучить разминку с футбольным мячом, повторить технику ведения мяча ногами. СИ «Мини-футбол». | Имеют углубленные представления о технике ведения мяча ногами, о ТБ., на уроке, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| 34. | Техника передач мяча ногами. | | 1 | *13-17.01.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку с футбольным мячом, технику ведения мяча различными способами, передачу мяча ногами. СИ «Мини-футбол». | Имеют углубленные представления о технике ведения мяча и технике передачи мяча ногами, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| 35. | Техника ударов по катящемуся мячу ногой. | | 1 | *20-24.01.* |  | Комбини  рованный. | Повторный инструктаж по ОТ, ППБ и ПП в школе и на уроке. Разучить разминку с мячом в паре, технику ударов по катящемуся мячу ногой, повторить технику ведения мяча ногами. СИ «Мини-футбол». | Имеют первоначальные представления о технике удара по катящемуся мячу ногой, углубленные представления о технике ведения мяча ногами, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| 36. | Жонглирование мячом ногами. | | 1 | *20-24.01.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку с футбольным мячом, разучить технику жонглирования мячом ногами, повторить технику удара по катящемуся мячу ногой. СИ «Мини-футбол». | Имеют первоначальные представления о технике выполнения жонглирования мячом ногами, углубленные представления о технике удара по катящемуся мячу ногой, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| 37. | Спортивная игра «Футбол». | | 1 | *27-31.01.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку с футбольным мячом, разучить технику жонглирования мячом ногами, повторить технику удара по катящемуся мячу ногой. СИ «Мини-футбол». | Имеют первоначальные представления о тактических действиях в СИ «Футбол», углубленные представления о технике жонглирования мячом ногами и ударов по воротам, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| 38. | Контрольный урок по теме «Футбол». | | 1 | *27-31.01.* |  | Контрольный. | Провести разминку с футбольным мячом, выполнить контрольные упражнения, удары по воротам, ведение мяча, жонглирование мячом. СИ «Мини-футбол». | Организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и СИ «Мини-футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности. | тест |
| **Лыжная подготовка – 10 часов.** | | | | | | | | | |
| 39. | Попеременный двухшажный ход. | | 1 | *03-07.02.* |  | Комбини  рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке. Повторить технику попеременного двухшажного хода, выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего». | Иметь первоначальные представление о технике Т.Б., на уроке лыжной подготовки, углубленные представления о технике передвижения попеременным двушажным ходом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впередиидущего». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 40. | Одновременный бесшажный ход. | | 1 | *03-07.02.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку на лыжах без лыжных палок, повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного безшажного хода, выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего». | Иметь углубленные представление о технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным двушажным ходом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впередиидущего». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 41. | Одновременный одношажный ход. | | 1 | *10-14.02.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку на лыжах без лыжных палок, технику попеременного двухшажного хода и одновременного безшажного хода, ПИ «Накаты». | Иметь углубленные представление о технике передвижения попеременным двушажным, одновременным двухшажным и одновременным однощажным ходом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и ПИ «Накаты». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 42. | Повороты переступанием и прыжком на лыжах. | | 1 | *10-14.02.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку на лыжах с лыжными палками, технику чередования различных лыжных ходов, технику поворотов переступанием и прыжком, пройти не менее 1000 м., провести эстафету с передачей лыжных палок. | Иметь углубленные представление о технике лыжных ходов и технике их чередования. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и эстафеты с передачей лыжных палок. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 43. | Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах. | | 1 | *17-21.02.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку на лыжах без лыжных палок, повторить технику подъёмов на склон и спусков. ПИ «Накаты» со склона. | Иметь первоначальные представление о технике подъёмов на склон и спуска с него. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах без лыжных палок и ПИ «Накаты» со склона. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 44. | Торможение и поворот «упором». | | 1 | *17-21.02.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку на лыжах с лыжными палками, разучить технику торможения и поворота «упором», технику подъёма на склон и спуска со склона. ПИ «Накаты» со склона. | Иметь углубленные представление о технике поворота «упором», подъёмов на склон и спуска с него. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками и ПИ «Накаты» со склона. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 45. | Подъёмы на склон и спуски со склона. | | 1 | *25-27.02.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку на лыжах без лыжных палок, совершенствовать технику подъёма на склон и спуска со склона, повторить технику преодоления небольших трамплинов. ПИ «Затормози в квадрате», «Подними предмет». | Иметь углубленные представление о технике подъёмов на склон и спуска с него, о технике преодоления небольших трамплинов. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах без лыжных палок и ПИ «Затормози в квадрате», «Подними предмет». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 46. | Прохождение дистанции 2000 м. | | 1 | *25-27.02.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку на лыжах с лыжными палками, пройти дистанцию 2000 м., провести встречную эстафету. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катании на лыжах и встречной эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 47. | Прохождение дистанции 3000 м. | | 1 | *02-06.03.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку на лыжах с лыжными палками, пройти дистанцию 3000 м., провести встречную эстафету. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катании на лыжах и встречной эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 48. | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». | | 1 | *02-06.03.* |  | Контрольный. | Провести разминку на лыжах, выполнить контрольные упражнения: различные лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможения. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах, катании на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| **Плавание – 10 часов** | | | | | | | | | |
| 49 | Организационно-методические требования на уроках плавания. | | 1 | *10-13.03.* |  | Комбини  рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке плавания. Разучить разминку перед входом в воду, упражнение «Крокодильчик», «Поплавок». | Иметь углубленные представление об организационно-методических требованиях, о входе в вводу, упражнении в воде «Крокодильчик», «Поплавок», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания.. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 50. | Упражнение в воде. | | 1 | *10-13.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, упражнение в воде «Медуза», «Звёздочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжение на груди и на спине. | Иметь углубленные представление об упражнении в воде «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка», «Стрелка с мотором», скольжении на груди и на спине, принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 51. | Скольжение на груди и спине. | | 1 | *16-20.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, скольжения на груди и на спине, упражнение «Стрелка с мотором». | Иметь углубленные представление об упражнении в воде «Поплавок», «Крокодильчик», «Стрелка с мотором», скольжении на груди и на спине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 52. | Плавание кролем на груди. | | 1 | *16-20.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, плавание кролем на груди. | Иметь углубленные представление о технике работы рук и ног при плавании кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 53. | Кроль на спине. | | 1 | *01-03.04.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку перед входом в воду, повторить технику плавания кролем на груди, разучить технику плавания кролем на спине. | Иметь первоначальное представление о технике плавания кролем на спине, углубленные представления о технике плавания кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 54. | Техника плавания способом «брасс». | | 1 | *06-10.04.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, разучить технику плавания способом «брасс». | Иметь первоначальные представление о технике плавания брассом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 55. | Повороты в воде. | | 1 | *06-10.04.* |  | Контрольный. | Повторить разминку перед входом в воду, прыжки в воду с тумбы, технику плавания брассом, разучить повороты в воде. | Иметь первоначальное представление о технике поворотов в воде, углубленные представления о прыжках в воду с тумбы, технике плавания ьрассом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | тест |
| 56. | Игровые упражнения с нырянием. | | 1 | *13-17.04.* |  | Контрольный. | Повторить разминку перед входом в воду, повороты в воде, ПИ «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами?», совершенствовать технику плавания брассом. | Иметь представления представление о нырянии и технике плавания брассом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, плавания и ПИ «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами?». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 57. | Проплывание дистанции 50 м. | | 1 | *13-17.04.* |  | Контрольный. | Повторить разминку перед входом в воду, совершенствовать технику плавания брассом, повторить прыжки в воду с тумбы, Проплывание дистанции 50 м. | Иметь углубленные представление о технике прыжка в воду с тумбы и плавании кролем на груди, брассом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 58. | Контрольный урок по плаванию. | | 1 | *20-24.04.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду. Провести контрольные упражнения по плаванию, игровые упражнения. | Иметь углубленные представление о технике плавания кролем на груди и кролем на спине, прыжках в воду с тумбы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности | ТИ |
| **Лёгкая атлетика - 10 часов.** | | | | | | | | | |
| 59. | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 | *20-24.04.* |  | Контрольный. | ОТ, ППБ и ПП в школе и на уроке, провести разминку на месте, тестирование прыжка в длину с места, легкоатлетическую эстафету. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и легкоатлетической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 60. | Тестирование подтягивания и подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. | | 1 | *27-30.04.* |  | Контрольный. | Провести разминку на месте, тестирование подтягивания и подъёма туловища из положения лёжа, легкоатлетическую эстафету. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и легкоатлетической эстафеты. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 61. | Тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3 х 10 м., беговую эстафету. | | 1 | *27-30.04.* |  | Контрольный. | Провести беговую разминку, тестирование бега на 30 м., челночного бега 3 х 10 м., беговую эстафету. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 62. | Тестирование бега на 60 м. | | 1 | *06-08.05.* |  | Контрольный. | Провести беговую разминку, тестирование бега на 60 м. ПИ «Одиннадцатиметровые» | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и ПИ «Одиннадцатиметровые». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | тест |
| 63. | Броски малого мяча на точность. | | 1 | *06-08.05.* |  | Комбини  рованный. | Провести разминку с теннисными или малыми мячами, разучить технику броска малого мяча по подвижной мишени. ПИ «Чей дальше?». | Иметь первоначальные представления о технике броска малого мяча на точность по подвижной мишени, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисными или малыми мячами и ПИ «Чей дальше?». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 64. | Техника прыжка в высоту способом «перешагива  ние». | | 1 | *11-15.05.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с набивным мячом, выполнить контрольные прыжки в высоту способом «перешагивание». ПИ «Салки и мяч». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и ПИ «Салки и мяч». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ  тест |
| 65. | Тестирование метания мяча на дальность. | | 1 | *18-22.05.* |  | Контрольный. | Провести разминку на месте, тестирование метания мяча на дальность. ПИ «Одиннадцатиметровые»и «Собачки ногами». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – координации движений и силы, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ в движении. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| 66. | Тестирование бега на 300 м. | | 1 | *18-22.05* |  | Контрольный. | Провести разминку на развитие гибкости, тестирование бега на 300 м. СИ и ПИ. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – скоростной выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| 67. | Тестирование бега на 1000 м. | | 1 | *25-27.05* |  | Контрольный. | Повторить разминку на развитие гибкости, провести тестирование бега на 1000 м. СИ и ПИ. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями за счёт отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности. | тест |
| 68. | Тестирование бега на 1500 м. | | 1 | *25-27.05* |  | Контрольный. | Повторить разминку на развитие гибкости, провести тестирование бега на 1500 м. СИ и ПИ. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями за счёт отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности. | тест |

**VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса (по нормативам, установленным государством для ФГОС)**

**Методические пособия:**

1. Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.г.
2. Комплексная программа общеобразовательных учрежденийфизического воспитания для 1-11 классов.В.И Лях. А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2008г.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум-М.: Просвещение, 1992г.

**Учебно-практическое оборудование:**

* козел гимнастический;
* перекладина гимнастическая (пристеночная);
* стенка гимнастическая;
* скамейка гимнастическая;
* мат гимнастический;
* гимнастический подкидной мостик;
* комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты);
* мячи: набивной (1, 2, 3 кг), мяч малый теннисный, ), мяч малый мягкий, ), мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
* стол для игры в настольный тенис;
* ракетка бадминтоновая;
* скакалки;
* обруч металлический;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* дорожка разметочная резиновая для прыжков;
* рулетка измерительная;
* лыжи;
* аптечка;

**ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-2).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной исоциальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | | Требования |
| зачтено | 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

2 дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в **течении учебного года; дети, имеющие** подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними дицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебный триместр с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность, спортивно – оздоровительную деятельность.

**Итоговая отметка**выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Челночный бег 3\*10 (м).

2. Прыжок с места (м).

3. Выполнение приема и передачи мяча над собой (количество выполнеий за единицу времени).

4. Подача мяча по заданным зонам (количество попаданий).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3\*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (баллы).
2. Проплывание дистанций (по возрасту) любым способом плавания, в том числе на время (с).
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»)»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»)»:

1. Челночный бег 5 \* 10 м (с).

2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).

3. Удары мяча на дальность (м).

4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего* образования[[3]](#footnote-3)

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

1. Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

   Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

   Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-3)