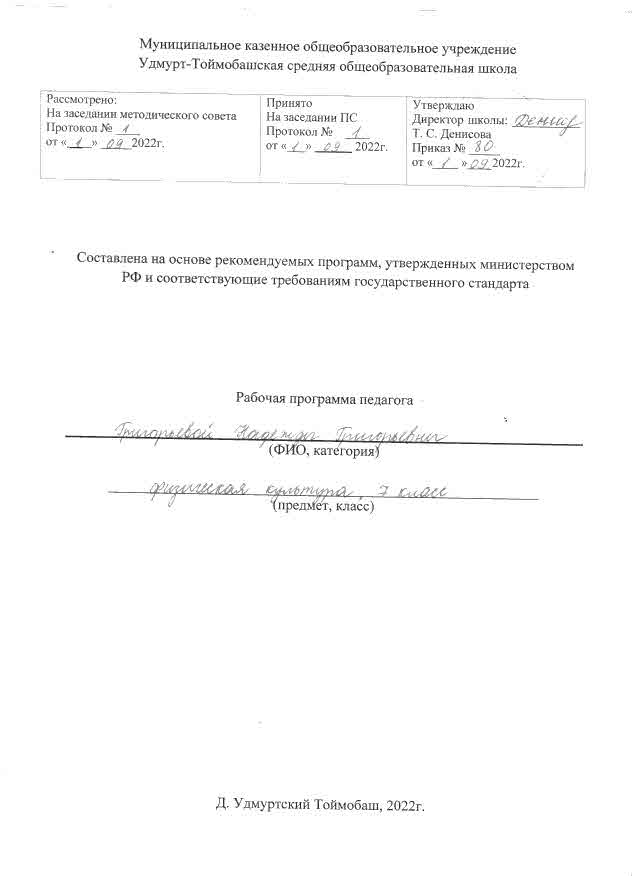
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на обучающихся 7 классов и составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта  
   общего образования(утв. [приказом](http://base.garant.ru/197127/) Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011, рег. №19644) ( 5-8 классы)
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2018-2019 учебный год. Приказ Минобрнауки №15 от 26.01.2017 г. с изменениями от 5.06.2017 №629.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями.
7. Приказ МО и Н РФ от 31.12.2015 года № 1577 « О внесении изменений в Федеральный образовательный стандарт ООО, утвержденного приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 г № 1897 (для 5-8 классов)
8. Учебный план МКОУ Удмурт- Тоймобашской СОШ на 2022-2023 учебный год
9. Положение о рабочей программе МКОУ Удмурт- Тоймобашской СОШ
10. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 - 11 классы. М. Просвещение 2007 г., под общей редакцией А.П. Матвеева и примерной программы по учебным предметам стандарты второго поколения. Физическая культура 5-9 классы. М. Просвещение 2010 год.
11. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях
12. . Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Программа реализуется на основе УМК ( Матвеева А.П. « Физическая культура» Учебник для учащихся 6-7 классов Москва «Просвещение» 2016 г.)

Государственный стандарт второго поколения предусматривает обновление общего физкультурного образования, отвечающего современным требованиям общества и личности, и учитывающего национально-региональные особенности, специфику и исторические традиции конкретного образовательного учреждения. Стандарт представляет собой требования и нормы, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования. Уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса..

**Целью**образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 7 класса ориентируется на решение следующих **задач:**

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:  
•     реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);  
•     реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;  
•     соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;  
• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;  
•     усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 7 классе выделяется 102 часа. Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня. В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения.

**Планируемые результаты.**

**I. Личностные результаты:**

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**II. Метапредметные результаты:**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**III. Предметные результаты:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик **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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик 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 , обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы  
школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Возрождение Олимпийских игр. ( Как возрождались Олимпийские игры.Зарождение Олимпийского движения в России. Первые Олимпийские чемпионы Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр, Олимпийские игры в Москве ив Сочи.)

Физическая подготовка. (Двигательные действия и техническая подготовка, двигательное умение и двигательный навык..)

Физическая культура человека.( Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.)

**Способы физкультурной деятельности.**

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.( Безопасность мест занятий. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила.)

Оценка эффективности занятий физической подготовкой. ( Занятия общей физической подготовкой. План занятий физической подготовкой.)

Оценка физической подготовленности.

**Физкультурно- оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика*** *с* ***основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!»,«На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев  
назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Опорные прыжки: ( опорный прыжок согнув ноги ( мальчики), опорный прыжок прыжок ноги врозь (девочки)).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке (девочки.)

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз и подиагнали, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по -пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); прыжки с высоты 30-40 см., прыжки с поворотом 180\*и 360\*

***Легкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед),с преодолением препятствий, из разных исходных положений и с разным положением рук, 1000 м..30 м, 60 м.,челночный бег 3\*10, 1500м., 300 м., эстафетный бег.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; в длину и высоту с прямого разбега, «прогнувшись» в длину; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание:* малого мяча на дальность и в цель, по летящему большому мячу

*Низкий старт.*

*Старт с опорой на на одну рукус последующим ускорением.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки.Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажнымходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте, упором.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

*Торможения* падением, упором.

*Преодоления* небольших трамплинов, естественных препятствий.

*Перешагивание* на лыжах небольших препятствий.

*Подвижные игры.*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Удочка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Кто дальше прокатится».

На материале раздела подвижные игры: «Снайперы», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу»,

На материале раздела «Спортивные игры», «Овладей мячом», «Подвижная цель»

На материале раздела «Русская лапта»: «Крученый мяч»

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры « Рывок за мячом».

*Баскетбол:* передвижения в стойке баскетболиста; ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы, ловля мяча после отскока от пола; броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения , бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке , бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке стоя на месте ; передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; прыжок с двух шагов, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами, остановка прыжком; повороты; ведение мяча с изменением направления движения; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* подача мяча; нижняя боковая подача, верхняя прямая подача; приемы и *передачи* мяча после передвижения; передача мяча в разные зоны площадки соперника эстафеты с приемами и передачами мяча; игра по упрощенным правилам ; «Пионербол» с элементами волейбола.

*Плавание:* техника основных способов плавания ,плавание брассом на суше. Правила техники безопасности.

*Спортивная лапта:*

*Общеразвивающие физические упражнения* по базовым видам и внутри разделов.

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание  
и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики.*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробега-  
ние коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой  
подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. /

*На материале лыжных гонок.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Критерии оценивания**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. **Знания**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4 | Оценка «3 | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

**3. Уровень физической подготовленности учащихся**

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

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

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

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Русская лапта | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 4 | Волейбол | 11 |
| 5 | Баскетбол | 11 |
| 6 | Подвижные игры | 2 |
| 7 | Футбол | 4 |
| 8 | Лыжные гонки | 28 |
| 9 | Плавание | 1 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Домашнее задание** |
| 1 л. | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м. | | Равномерный бег до 20 мин. |
| 2 л. | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 30 м. Контроль. Подвижные игры. | | Повторить технику высокого старта. Комплекс утренней гимнастики. |
| 3 л. | Тестирование бега на 60 м. Прыжки в длину с разбега. Бег по пересеченной местности до 10 мин. Подвижные игры. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 4 л. | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега. Контроль. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 5 л. | Преодоление препятствий прыжковым бегом. Челночный бег 3х10 м. Контроль. Прыжки в длину с места. | | Повторить технику высокого старта |
| 6 л. | Гибкость. Наклоны из положения сидя. Метание теннисного мяча на дальность. | | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 7 л. | Прыжки в длину с места. Контроль. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 8 л. | Метание теннисного мяча на дальность. Подтягивание на высокой перекладине.(м). | | Метание легких предметов на дальность |
| 9 л. | Кросс 1000 м. Контроль. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа. (д) | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 10 л. | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Метание теннисного мяча на дальность. Контроль. Подвижные игры. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. Метание легких предметов на дальность. |
| 11 р.л. | Инструктаж по ТБ. Основные правила игры. « Русская Лапта». | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 12 р.л. | Ловля и передача мяча в игре. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ |
| 13р.л. | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 14р.л. | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».« Крученый мяч» | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 15 в. | Инструктаж по ТБ. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. | | Стр.173-176 |
| 16 в. | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. | | Чем отличается игра в волейбол от игры баскетбол? |
| 17 в. | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками – зачет. | | Узнать историю волейбола, фамилии известных российских волейболистов. |
| 18 в. | Волейбол. Прием мяча снизу , нижняя прямая и боковая подачи. | | Стр. 176-177 |
| 19в. | Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу. – зачет. Нижние подачи. Игра волейбола по упрощенным правилам. | | Попробовать объяснить правила игры «Волейбол». |
| 20в. | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения. Игра в волейбол. | | С помощью Интернета составьте список спортивных игр, входящих в программу Олимпийских игр. |
| 21 в. | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения. Контроль .Игра в волейбол. | | Стр. 181-182 |
| 22 б. | Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста , ведение и броски мяча | | Стр.156-159 |
| 23 б. | Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | Стр. 166-167 |
| 24 б. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Контроль. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении. | | Стр. 168-169 |
| 25 б. | Ведение мяча в движении. Броски мяча в баскетбольную корзину –зачет. . Игра в баскетбол. | | Комплекс утренней гимнастики |
| 26 б. | Вырывание и выбивание мяча , передача одной рукой от плеча. Эстафета с элементами баскетбола. | | Стр. 169-170 |
| 27 б. | Вырывание и выбивание мяча , передача одной рукой от плеча Бросок мяча двумя руками от груди после ведения -зачет. | Стр.171-172 | |
| 28 б. | Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении - учет. Игра в баскетбол.. | Комплекс утренней гимнастики | |
| 29 гим. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Прыжки с высоты . Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Разучивание техники. | Комплекс ОРУ. Прыжки со скакалкой | |
| 30 гим. | Упражнения на гимнастическом бревне, Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Закрепление техники. Игра «Удочка». | Стр.107-109 | |
| 31 гим. | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Контроль. Упражнения на гимнастическом бревне. | Повторить технику кувырка вперед в группировке. | |
| 32 гим. | Контрольный урок на бревне, учебная акробатическая комбинация. | Упражнения на осанку. | |
| 33 гим. | Учебная акробатическая комбинация, стойка на голове с помощью. Разучивание техники. | Стр. 102-105 | |
| 34 гим. | Учебная акробатическая комбинация. Контроль. Стойка на голове с помощью. Закрепление техники | Прыжки на скакалке. | |
| 35 гим. | Стойка на голове с помощью. Контроль выполнения. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь (девочки). Разучивание техники. | Упражнения на гибкость. | |
| 36 гим. | Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь (девочки). Закрепление техники. Упражнение «Мост» с помощью и самостоятельно. Разучивание. | Стр. 106-107 | |
| 37 гим. | Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь (девочки). Контроль выполнения. Упражнение «Мост» с помощью и самостоятельно. Закрепление. | Прыжки на скакалке. | |
| 38 гим. | Упражнение «Мост» с помощью и самостоятельно. Контроль. Смешанные висы. | Подтягивание на низкой и высокой перекладине. | |
| 39 гим. | Смешанные висы. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Контроль. | Сгибание-разгибание из упора лежа. | |
| 40 гим. | Смешанные висы. Контроль. Прыжки на скакалке. | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. | |
| 41 гим. | Лазание по гимнастической стенке. Разучивание. Поднимание туловища, количество раз за 30 сек. | Комплекс ОРУ. | |
| 42 гим. | Мост из положения лежа. Разучивание техники. Лазание по гимнастической стенке. Закрепление. | Упражнение «Мост». | |
| 43 гим. | Мост из положения лежа. Совершенствование техники. Лазание по гимнастической стенке. Контроль. | Стр. 127-128 | |
| 44 гим. | Мост из положения лежа. Контроль. Вольные упражнения с элементами акробатики. | Комплекс ОРУ | |
| 45 гим. | Вольные упражнения с элементами акробатики . Соревнования. . | Комплекс утренней гимнастики | |
| 46 гим. | Ритмическая гимнастика и ОФП. | Комплекс утренней гимнастики | |
| 47 п/и | Инструктаж по ТБ. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты | Стр. 56-65 | |
| 48п/и | Снайперы», «Подвижная цель.» Эстафеты. | Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Разучивание техники. | Стр. 52-56 | |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Закрепление техники. Прохождение по дистанции. | Попеременный двухшажный ход. | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники. Игра «Кто дальше прокатится» | Свободное катание на лыжах. | |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Контроль. Игра «Кто дальше прокатится» | Скользящий шаг. | |
| 53 | Одновременный одношажный ход. Разучивание техники. | Повторить технику одновременного одношажного хода. | |
| 54 | Одновременный одношажный ход . Закрепление техники. Игра «Проехать через ворота». | Стр.146-147 | |
| 55 | Одновременный одношажный ход. Контроль. | Повторить изученные ранее ходы | |
| 56 | Чередование различных лыжных ходов. Прохождение по дистанции. | Стр. 148-149 | |
| 57 | Торможение и поворот упором. Разучивание техники. Игра «Кто дальше прокатится» | Стр.149-152 | |
| 58 | Торможение и поворот упором. Закрепление техники. Прохождение по дистанции. | Повторить изученные ранее ходы | |
| 59 | Торможение и поворот упором. Совершенствование техники. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 60 | Торможение и поворот упором. Контроль. Прохождение по дистанции. | Повторить технику торможений | |
| 61 | Повороты переступанием на месте и прыжком на лыжах. Разучивание техники. Прохождение по дистанции | Повороты переступанием на месте и прыжком на лыжах. | |
| 62 | Повороты переступанием на месте и прыжком на лыжах. Закрепление техники. Прохождение по дистанции. | Стр.75-78 | |
| 63 | Повороты переступанием на месте и прыжком на лыжах. Совершенствование техники. Прохождение по дистанции. | Равномерный бег. | |
| 64 | Повороты переступанием на месте и прыжком на лыжах. Контроль. Прохождение по дистанции. | Стр.69-71 | |
| 65 | Подъем «лесенкой» и «елочкой» в подъем. Разучивание техники. Прохождение по дистанции. | Равномерный бег. | |
| 66 | Подъем «лесенкой» и «елочкой». Закрепление техники. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | Повторить подъем «лесенкой» и «елочкой» в подъем. | |
| 67 | Подъем «лесенкой» и «елочкой». Совершенствование техники. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | Повторить подъем «лесенкой» и «елочкой» в подъем. | |
| 68 | Подъем «лесенкой» и «елочкой». Контроль техники выполнения. Прохождение по дистанции. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 69 | Прохождение дистанции 2500 м. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 70 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции. | Повторить изученные ранее ходы. | |
| 71 | Поворот упором . Подъемы и спуски под уклон. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 72 | Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом – учет. Игра «Кто дальше прокатится» | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | |
| 73 | Прохождение дистанции 1 км.- учет. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. | Выполнить упражнение «пистолетик». | |
| 74 | Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. – учет. | Зимние Олимпийские чемпионы Удмуртии. | |
| 75 | Эстафета. Преодоление небольших трамплинов. | Равномерный бег на лыжах | |
| 76 | Итоговый урок. Биатлон. Преодоление естественных препятствий на лыжах. | Какую пользу для здоровья приносит ходьба на лыжах. | |
| 77 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол. | Стр. 184-186 | |
| 78 | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. | Повторить правила игры | |
| 79 | Специальная физическая подготовка футболистов | Определение своего пульса в покое и после 15 приседаний. | |
| 80 | Тактические действия в футболе. | Стр. 189-190. | |
| 81 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. | Стр.171-172 | |
| 82 | Передача мяча с лицевой линии. Тактические действия при игре баскетбол. | Стр. 172-173 | |
| 83 | Основные приемы игры баскетбол(сочетание способов передвижений, ведение мяча с изменением скорости и направления, с поворотом спиной к защитнику). | Сделать кроссворд на тему «Баскетбол.» | |
| 84 | Основные приемы игры баскетбол (выбивание мяча, передача двумя руками сверху, бросок после бега и ловли мяча). | Написать в тетради комплекс упражнений на развитии гибкости. | |
| 85 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Верхняя прямая подача. | Стр.178-181 | |
| 86 | История и основные правила игры в волейбол. | Написать в тетради комплекс упражнений на развитии быстроты. | |
| 87 | Тактические действия при игре в волейбол. | Стр 182-184 | |
| 88 | Волейбольные упражнения, которые влияют на развитие физических способностей школьника. | Повторить правила пройденной игры. | |
| 89 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. История возникновения легкой атлетики. | 136-137 | |
| 90 | Высокий старт. Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись.» | Стр. 141-144 | |
| 91 | Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. | Равномерный бег до 15 мин | |
| 92 | Специальная физическая подготовка по легкой атлетике. | Равномерный бег до 15 мин | |
| 93 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». | Стр.139-141 | |
| 94 | Техника бега на средние дистанции. | Равномерный бег до 10 мин. | |
| 95 | Основные виды легкой атлетики. | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | |
| 96 | Техника бега по виражу. Специальные беговые упражнения | Равномерный бег до 10 мин. | |
| 97 | Освоение техники передачи эстафетной палочки. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | |
| 98 | Техника подтягивание на высокой перекладине из виса. | Комплекс утренней гимнастики | |
| 99 | Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых способностей. | Прыжки со скакалкой | |
| 100 | Техника безопасности на уроках по русской лапте. История возникновения русской лапты. | Равномерный бег до 15 мин. Комплекс ОРУ | |
| 101 | «Русская лапта» . Техника подачи мяча в игре, ловли и передачи мяча. | Повторить правила игры в лапту. | |
| 102 | Подведение итогов учебного года. Плавание . ТБ по плаванию. | Разработать план активного отдыха на летний период | |

