

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»



СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР

[Signature]

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО

[Signature]

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Батомункуева Баярто Ринчиновича

первая категория

Класс: 7

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
от «28» август 2021г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре в 7 классе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ОУ, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю. Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Метапредметные результаты

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

3. Содержание тем учебного курса

Тема 1. Легкая атлетика (28 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 2. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (32 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар Учебная игра.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седь (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в виси, девочки: наскок

в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висте лежа, поднимание ног в висте.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 4. Плавание (22 часов).

Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Обучение 4 стиля в плавании. Обучение скольжению в воде, кроль ногами, руками, задержки дыхания.

Тема 5. Фитнес - аэробика и ОФП (6 часов).

История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Тема 6. Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: стрельба из лука, борьба (4 часа).

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ. Правила борьбы и стрельбы из лука.

4. Тематическое планирование

№	Виды	Часы	Темы
1	Легкая атлетика	28	Спринтерский бег, кроссовая подготовка, метание гранаты, прыжки с разбега, прыжки с места, прыжки в высоту, толкание ядра, эстафетный бег
2	Спортивные игры	32	Футбол, баскетбол, волейбол, теннис
3	Гимнастика	10	Акробатика, опорные прыжки, лазание по канату Работа со снарядами
4	Плавание	22	Кроль на спине Кроль на груди Брасс
5	Фитнес и ОФП	6	Бег, ору, подтягивание, поднятие туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук
6	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: стрельба из лука	4	История, выдающиеся спортсмены, правила стрельбы
	итого	102ч	

Календарно-тематическое планирование - 7 класс

1 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания. Виды деятельности	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Легкая атлетика 15ч	Спринтерский бег, эстафетный бег	Урок №1	Обучающий	Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон. Развитие быстроты координации, памяти, мышления. П/и «Претий лишней» Инструктаж по ТБ «Легкая атлетика»	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Повторение терминологии: <i>спринтерская дистанция, старт, стартовый разгон.</i>	4.05
			Урок №2	Обучающий	Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, координации, формирование осанки. П/и «Охотники и утки».	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течении двух минут; 3 подхода по 2 мин 3 раза в день	6.09
		Спринтерский бег, прыжок в высоту (перешагивание)	Урок №3	Обучающий	Техника спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в высоту (перешагиванием). Развитие быстроты, прыгучести. Игра на внимание «Запрещённое движение». Физическая культура и её значение в	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с	КУ. Оценивание гибкости (наклон)	Повторение терминов: финиш, прыжки в высоту, способ прыжков «перешагивание» («ножницы»).	6.09

				<p>Урок №4</p>	<p>Обучающ й</p>	<p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания», техника спринтерского бега. Развитие прыгучести, быстроты, координации. П/и «Стой!».</p>	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с разбега способом «перешагиван</p>	<p>разбега способом «перешагиван ия»</p>	<p>вперё д в поло жени и сидя, см): Девоч ки – «4»- 8-10; «5»- 11 и выше. Маль чики – «4»- 6-8; «5»- 9 и выше.</p>	<p>Сделать плакаты – картинки: 1) сердца и сосудов человека; 2) пять упражнений – комплекс утренней гимнастики.</p>	<p>109</p>
--	--	--	--	----------------	----------------------	---	--	--	--	---	------------

										120g	
Равномерный бег прыжок в длину с разбега.	Урок №5	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в длину с разбега, техника равномерного бега. Развитие прыгучести, быстроты, формирование правильной осанки. Встречная эстафета. Игра на внимание «Карлики и великаны»	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега	КУ. Бег 60м: Девочки – «4»- 10.3 «5»- 11.2 Мальчишки – «4»- 10.8 «5»- 9.9						
	Урок №6	Обучающий	Техника прыжка в длину с разбега. Техника равномерного бега Развитие прыгучести, быстроты, координации. П/и «Ловля парами», «Боевые петухи».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега						130g	
	Урок №7	Обучающий	Техника эстафетного бега. Техника метания теннисного мяча. Развитие быстроты, координации, меткости, формирование осанки. П/и «Гусеница».	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, метать мяч в						15.0g	

					горизонтальную цель				
Урок №8	Обучающий	Техника равномерного бега. Эстафета.	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).	1009		
Урок №9	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула). Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	1009		
Урок №10	Обучающий	Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Обучающий	Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Подготовить, прочитать о дыхательной системе человека, посмотреть плакаты и муляжи в кабинете биологии.	1009		
Урок №11	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам			1705		
Урок №12	Обучающий	Техника равномерного бега. Эстафета	Обучающий	Техника равномерного бега. Эстафета	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,		1009		
Урок	Обучающий	Техника прыжка в длину с места, техника	Обучающий	Техника прыжка в длину с места, техника	Уметь	КУ. Подтягивание на			

			челночного бега. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки. П/и «Воздух, вода, земля».	й Контроль ый	№13		перекладине мальчики: «5» -6 и выше; «4» - 4 – 5. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек.: «5» -23 и выше; «4» - 18 – 22.	
			Техника прыжка в длину с места, техника челночного бега, ловли высоко летящего мяча. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, формирование осанки Игра «Пионербол», Игра на внимание «Воздух, вода, земля».	Обучающи й	Урок №14		Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	4.10
	Плавание е 2ч	Плавание	Инструктаж по тех. Безопасности на уроках ФК в бассейне. Задержка дыханий. Выполнение упражнений стрела на груди, на спине. Работа ног с доской. Работа рук стоя на месте.	Обучающи й	Урок №15- .16		Уметь держаться на воде.	4.10 9.10
	Спортивные игры 1ч	«Футбол»	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. Игра-викторина «Дыхание».	Обучающи й	Урок №17		Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	11.10

									3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, гибкая и разгибая туловище.		11.10 16.10
Плавание 2ч	плавание	Урок №18-19	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.							
Спортивная игра 2ч	Баскетбол 2 ч	Урок №20.21	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/и «Охотники и утки». ТБ.				Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Повторение терминологии: техника, стойка баскетболиста, баскетбол (в переводе с англ.) - мяч		18.10 18.10
Плавание 2ч	Плавание	Урок №22-23	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.							23.10 25.10 25.10
Спортивная игра 1ч	Настольный теннис 1 ч	№24	Обучающий	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар				Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно			25.10

								двигать руки под углом 45°		
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--

2 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания. Виды деятельности.	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Плавание 2 ч	плавание	№25-.26	Обучающий	Кроль на груди. Прыжки воду.	Уметь держаться в воде			13.11 15.11
	Спортивная игра 4 ч	Баскетбол 2ч	№27	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/И «Охотники и утки». ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Повторение терминологии: техника, стойка баскетболиста, баскетбол (в переводе с англ.) - мяч	15.11
			№28	Обучающий	Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости. П/И «Колдун», «П/И «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Поднимание и опускание туловища из положения лёжа за 30 сек.	20.11

		Настольный теннис 2 ч	№29-30	Обучающий	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°			22/1 22/1
	Плавание 2 ч	плавание	№31-32	Обучающий	Кроль на спине. Работа над дыханием				21/1 21/1
	Спортивная игра 7ч	Настольный теннис 3 ч	№33-34-35	Обучающий	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°			29/1 4/12 6/12
		Баскетбол 4ч	№36-37	Обучающий	Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой от с места. Развитие координации, быстроты. П/И «Салки», Игра на внимание «Найди своё место», П/И «Вороны и воробьи».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия			1/12 13/12

										бёдрами на скамейке; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта. 5) В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания коленями груди. 6) Сгибание и разгибание рук в упоре. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах, акробатически по 6-8 раз. Знать название каждого упражнения и его действие на организм.								1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	1201	
				упражнения: упор присев и кувырок вперёд в упор присев; упор присев и перекагом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор присев; из положения лёжа на спине выйти в мост; Лазание по канату в два приёма; равновесие; опорный прыжок через козла. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений. Инструктаж по ТБ.											Уметь выполнять комбинацию из разученных					
															Переноска грузов, гимнастических снарядов и их					
															Обучающий					
															Урок № 51					

				установке. Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма, равновесия. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.	элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) В висе на гимнастической стенке поднимание ног; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах, акробатически по 6-8 раз		
Национальный региональный компонент 2ч	Борьба	Урок № 52-53	Обучающий	Истории борьбы					24.01. 27.01
Гимнастика 4ч		Урок № 54-55	Контрольный	КУ выполнение акробатических упражнений. Комплекс ритмической гимнастики.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Кувырок вперёд и назад, поворот кругом, перекатом назад стойка	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) Поднимание туловища из положения		25.01 31.01

				<p>Совершенствованные техники лазания по канату в два приёма, опорного прыжка через козла, равновесия. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движения.</p>			<p>на лопатках (держат 5 сек).</p>	<p>лёжа; 3) Подтягивание в висе мальчики и в висе лёжа девочки; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочерёдно, правой и левой рукой.</p>	
		Урок № 56-57	Опорный прыжок	<p>КУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствованные техники лазания по канату и упражнения в равновесии. Развитие силы, ловкости, координации движения.</p>	<p>Уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь</p>	<p>Опорный прыжок - 2 попытки, оценка по лучшей попытке.</p>	<p>1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) В висе на гимнастической стенке поднимание ног; 3) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочерёдно, правой и левой, движением от плеча вверх;</p>	<p>81д 5.02</p>	
			Контрольный						

								4) Поднимание туловища из положения лёжа; Каждое упр. Выполняются в течение 1 мин. 15 сек. по три подхода.		7.07 7.08
Плавание 4 ч	Плавание 2 ч	Урок № 58-59	Обучающий	. кроль на груди	уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук					
Гимнастика 2ч	Акробатика. Брусья. Перекладина.	Урок № 60-61	Обучающий	Совершенствованные техники смешанных висов. Акробатические упражнения. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине			1) Приседание у гимнастической стенки с грузом девочки, хватом за четвертую рейку и с партнёром на плечах мальчики; 2) Подтягивание в висе (м) и в висе лёжа под углом 35° (д); 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	12.01 14.08	

									(д) и в упоре прогнувшись на брусьях (м). 4) Растягивание резинового бинта.		1902 2102
Национальный региональный компонент 2ч	Борьба	Урок № 62-63	Обучающий	История борьбы							
Гимнастик а 2ч		Урок № 64	Обучающий	Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полушагат. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. Игра соревнование «Чья команда сильней».	Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях.				1) Приседание на одной ноге с поддержкой; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Растягивание резинового бинта (закрепленного на уровне груди) в положении полусогнувшись, движением рук спереди-	2002	

	Спортивные игры 2 ч		Урок №71-72		Подвижные игры вышибала, перестрелка	Развитие двигательных качеств			18.03 08.03
	Плавание 1 ч	Плавание 1 ч	Урок №73	Обучающий	Кроль на спине	уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук			18.03 20.03
	Спортивная игра 1ч	Баскетбол	Урок № 74	Обучающий	игра	Знать правила			15.03 20.03

4 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания. Виды деятельности	Предметные результаты	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Спортивные игры 12ч	Настольный теннис 6ч	Урок №75-76	Обучающий	Игра	Знать правила			1.04 3.04
			Урок №77-78	Обучающий	игра	Знать правила			8.04 10.04 15.04 19.04 17.04
			Урок 79 -80	Обучающий					
		Футбол 6ч	Урок №81-82	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, передача мяча. Эстафеты. Игра «Собачки». Развитие выносливости,	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам	ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5кл – упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгиба и разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и		22.04 24.04

				разводить крестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу. 3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище. 5) В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.					29.04 1.05	
				координации, скоростно-силовых качеств.				Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.		
				Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Обучающий	Урок №83-84				
				Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств,	Контрольный	Урок №85-86		Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.		105

					<p>Легкая атлетика 13ч</p>	<p>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</p>	<p>Урок №87-88</p>	<p>Обучающий</p>	<p>Техника длительного бега, бега по прямой. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. П/и «Ловля цепочкой», «Мячом в цель»</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p>КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6; Мальчики – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;</p>	<p>6.05</p>	<p>8.05</p>	<p>8.05</p>	<p>8.05</p>
		<p>6-минутный бег, метание малого мяча в цель</p>	<p>Урок №89-90</p>	<p>Обучающий</p>	<p>Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель</p>	<p>КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.</p>	<p>Подготовить комплекс ОРУ на месте.</p>			<p>КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;</p>				<p>8.05</p>

				выносливости, силы. П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».			Мальчики – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;		
	№93-94	Обучающий Контрольный	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.				15.05

		Прыжки в высоту, метание малого мяча на дальность, «Футбол»	№95-96	Обучающий	Техника равномерного бега, метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Пионербол»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель		1) Стоя на одной ноге, притягивание руками согнутой ноги к груди; 2) стоя на одной ноге, притягивание согнутой назад ноги к ягодице; 3) взмахи прямой ногой вперёд и назад.	15.05
		6-минутный бег, прыжок в высоту.	№97-98	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в высоту, бег со сменной лидера, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств, координации прыгучести	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в высоту	КУ. Бег 1000м: Девочки – «5» - 5.17 и ниже; «4» - 5.56 - 5.18; Мальчики – «5» - 4.34 и ниже; «4» - 5.11 – 4.35;		20.05
			№ 99	Контрольный	Техника прыжка в высоту. Метание малого мяча с разбега. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в	КУ. Прыжок в длину с места: Девочки – «5» -151 и	Возрожденные современные	22.05

				прыгучести, координации, скоростно- силовых качеств. Спортивная игра «Футбол»	высоту	выше; «4» - 140-150; Мальчики – «5» 161 и выше; «4» - 140-160;	олимпийски х игр.	
--	--	--	--	--	--------	---	----------------------	--

5. Система оценивания планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета «физическая культура».

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О

всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.