

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В МОНГОЛИИ**

УТВЕРЖДЕНО

Посол России в Монголии
Евсиков А.Н.
Приказ №247
от «15» сентября 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Директор школы Рыжов А.И.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Заместитель директора по
УВР Баранов А.С.

Протокол №1

от «31» августа 2023 г.

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

уровень общего образования: основное общее образование

класс 7 «А»

Программу составил:

учитель физической культуры Смолевский Г.А.

Улан-Батор

2023-2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального компонента образовательного стандарта (приказ Минобробразования России от 5 марта 2004 г. № 1089);
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
4. Основной образовательной программы образовательной организации;
3. Программы основного общего образования по физической культуре авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М, «Просвещение», 2012 год;
4. Требованиям к оснащению образовательного процесса.

Исходя из специфики школы, которая направлена на:

– Создание максимального уровня доступности качество образования каждого обучающегося школы в соответствии с образовательными запросами обучающихся и родителей и индивидуальными возможностями личности.

– Создание условий для развития социально-адаптированной, конкурентоспособной личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, на самостоятельную выработку идей, умеющей ориентироваться в современных социокультурных условиях.

Цели изучения физической культуры на уровне основного общего образования следующие:

– содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

– формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

– выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

– углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

– воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

– выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено расположить следующим образом: обучать игре русская лапта и элементам игры в волейбол, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры – баскетбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Метапредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний обучающийся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращения, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных

разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроений двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и координационных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в 1 и 4 четверти, рабочим планом графиком предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

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

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

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

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

Согласно базисному (образовательному) плану на изучение физической культуры выделяется 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебных недели) по разделам учебной программы часы делятся следующим образом:

Легкая атлетика (14 час)

Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Общефизическая подготовка (13 час)

Развивать основные физические качества, знакомить обучающихся с комплексом ВФСК ГТО.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Изучать и совершенствовать технику гимнастические и акробатические упражнения.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 27 часов

Технико-тактическая подготовка. Обучение приемам игры.

Основы знаний по физической культуре - 2 часа

Обучать правилам, техническим и тактическим действиям игры.

Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)

На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки.

Строевые упражнения. (в процессе уроков)

На месте и в движении.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающийся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и переживаний.

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отборов способов их направления.

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиска возможностей и способов их улучшения.

Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами.

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие сдержанность, рассудительность.

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.

Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины, массы тела), развитие основных физических качеств.

Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства.

Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки.

Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств.

Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Объяснение в достигнутой форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их.

Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического использования.

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала для обучающихся 7 классов
(сетка часов при двухразовых занятиях в неделю)**

Раздел рабочей программы	Элементы обязательного минимума содержания образования	Количество часов
1	2	3
I. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи.	<p>1. Основы техники безопасности и профилактика травматизма.</p> <p>2. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов.</p> <p>3. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.</p> <p>4. История Олимпийских игр, традиции правила, символика.</p> <p>5. Тактика нападений и защиты.</p> <p>6. Профилактика травматизма.</p> <p>7. Техника приемов массажа.</p> <p>8. Физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.</p> <p>9. Связь физкультуры с другими предметами.</p>	<p>2 часа</p> <p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.</p>
<p>II. Развитие двигательных способностей:</p> <p>а) силовых;</p> <p>б) быстроты;</p> <p>в) скоростно-силовых;</p> <p>г) выносливости;</p> <p>д) гибкости;</p> <p>е) координации и ловкости</p>	<p>Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков (в подготовительной и основной части урока).</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.</p>
III. Решение воспитательных задач на уроке.	<p>Воспитывать внимательность, корректность, умения контролировать свои действия выдержку и самообладание, нравственное отношение к труду, корректность и готовность прийти на помощь.</p> <p>Развивать умения творческой работы и т. д.</p>	<p>В процессе уроков.</p>
IV. Легкая атлетика.	<p>Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.</p>	<p>14</p>
V. Общефизическая подготовка	<p>Развивать основные физические качества, знакомить обучающихся с комплексом ВФСК ГТО.</p>	<p>13</p>
VI. Гимнастика с элементами акробатики.	<p>Изучать и совершенствовать технику гимнастические и акробатические упражнения.</p>	<p>12</p>
VII. Спортивные игры (баскетбол, волейбол).	<p>Технико-тактическая подготовка. Обучение приемам игры.</p>	<p>27</p>
VIII. Общеразвивающие упражнения.	<p>На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки.</p>	<p>В процессе уроков.</p>
IX. Строевые упражнения.	<p>На месте и в движении.</p>	<p>В процессе уроков.</p>

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

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

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

цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

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

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

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

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	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			

	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16
--	----------------------------------------------------------------------	----------------------------	--	--	--	-------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел программы	Содержание программного материала	7 «А»
			Дата проведе ния урока
1.	Знания о физической культуре	Основы техники безопасности и профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Инструктаж по ТБ.	05,09
2.	Лёгкая атлетика	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	06.09
3.	Лёгкая атлетика	Скоростной бег до 60 метров	12.09
4.	Лёгкая атлетика	Бег со старта 4-6 раз по 20-30 метров.	13.09
5.	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов.	19.09
6.	Лёгкая атлетика	Бег на результат 60 м	20.09
7.	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места.	26,09
8.	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность с места, с 3-5 шагов.	27,09
9.	Общефизическая подготовка	Круговая тренировка с предметами для развития силовых качеств.	03.09

10.	Общefизическая подготовка	Подготовка к сдаче норм ГТО III ступени: прыжок в длину с места, наклон вперед.	04.10
11.	Общefизическая подготовка	Подготовка к сдаче норм ГТО III ступени: отжимания в упоре лёжа, подтягивание на низкой перекладине.	10.10
12.	Общefизическая подготовка	Развитие координационных способностей: упражнения на координационной лестнице.	11.10
13.	Общefизическая подготовка	Элементы кросс-фита с использованием предметов.	17.10
14.	Общefизическая подготовка	Подготовка к сдаче норм ГТО III ступени: челночный бег 3x10 м.	18.10
15.	Общefизическая подготовка	Упражнения в парах для развития гибкости и силы.	24.10
16.	Общefизическая подготовка	Подготовка к сдаче норм ГТО III ступени: поднятие туловища из положения лёжа на спине.	25.10
17.	Знания о физической культуре	История игры, правила безопасности и поведения при игре в баскетбол	
18.	Спортивные игры (баскетбол)	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	
19.	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	
20.	Спортивные игры (баскетбол)	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления движения.	
21.	Спортивные игры (баскетбол)	Эстафеты с баскетбольными мячами.	
22.	Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча по кольцу одной рукой от плеча с места.	
23.	Спортивные игры (баскетбол)	Подвижные игры на основе баскетбола «Последний герой», «7 передач».	
24.	Спортивные игры (баскетбол)	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча: на месте и в движении.	

25.	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча. Овладение техникой бросков мяча; броски мяча одной рукой от плеча с места.	
26.	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча. Овладение техникой бросков мяча; броски мяча двумя руками от груди с места.	
27.	Спортивные игры (баскетбол)	Техника бросков мяча: после ведения, после ловли. Игра по упрощенным правилам	
28.	Спортивные игры (баскетбол)	Освоение тактики игры: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам	
29.	Спортивные игры (баскетбол)	Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам	
30.	Спортивные игры (баскетбол)	Игра в командах по основным правилам судейства.	
31.	Общефизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения в движении. Подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре.	
32.	Общефизическая подготовка	Бег в равномерном темпе с выполнением упражнений и измерением пульса.	
33.	Общефизическая подготовка	Упражнения с повышенной амплитудой движений в положении сидя и лежа.	
34.	Знания о физической культуре	Основы техники безопасности и профилактика травматизма на уроках гимнастики. общеразвивающие упражнения.	
35.	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3,4. Прыжки со скакалкой.	
36.	Гимнастика	Совершенствование техники ранее разученных строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров: подтягивание в висе и вис на согнутых руках, подтягивание из вися лежа.	
37.	Гимнастика	Совершенствование строевых упражнений. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных	

		суставов и позвоночника, упражнения с партнером и предметами	
38.	Гимнастика	Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.	
39.	Гимнастика	Строевые упражнения. Совершенствование висов и упоров: смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Упражнения на гимнастической стенке.	
40.	Гимнастика	Совершенствование ранее разученных строевых упражнений. Акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках).	
41.	Гимнастика	Упражнения на низкой перекладине: смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Демонстрация упражнений, помощь и страховка. Подвижные игры.	
42.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастической стенке. Помощь и страховка.	
43.	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с партнером и предметами. Прыжки через короткую и длинную скакалку.	
44.	Гимнастика	Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Упражнения на гимнастической стенке.	
45.	Гимнастика	Упражнения на высокой перекладине: поднимание прямых ног в висе. Упражнения в висах и упорах. Прыжки через скакалку.	
46.	Гимнастика	Подтягивание из виса лежа. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках.	
47.	Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий	
48.	Спортивные игры (волейбол)	Терминология спортивной игры в волейбол. Передача утяжелённого мяча сверху двумя руками: передача мяча двумя руками над собой на месте.	
49.	Спортивные игры (волейбол)	Общеразвивающие упражнения в движении. Передача мяча сверху двумя руками на месте, передача над собой. Судейство.	
50.	Спортивные игры (волейбол)	Скоростные и скоростно-силовые упражнения: бег с ускорением, броски набивного мяча. Овладение техникой передвижений.	
51.	Спортивные игры (волейбол)	Терминология спортивной игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками: передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения.	
52.	Спортивные игры	Эстафеты с ведением и передачей мяча, с преодолением препятствий.	

	(волейбол)	Скоростные и скоростно-силовые упражнения: выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками, старты из различных исходных положений и в различных направлениях.	
53.	Спортивные игры (волейбол)	Силовые упражнения: броски набивного мяча, приседание с весом на плечах. Имитация приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения, прием мяча снизу наброшенного партнером в парах.	
54.	Спортивные игры (волейбол)	ОРУ без предметов и с предметами. Комбинация из освоенных стоек и перемещений. Передача мяча двумя руками над собой в парах на месте после перемещений и через сетку.	
55.	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки: -подача в парах и у стены; -подача через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
56.	Спортивные игры (волейбол)	. Освоение тактики игры: -тактика свободного нападения; -позиционное нападение без изменения позиций игроков); -игра по упрощенным правилам.	
57.	Спортивные игры (волейбол)	Прямой нападающий удар: -прямой нападающий удар по неподвижному мячу -прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	
58.	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя и верхняя прямая подача: -подача в парах и у стены; -подача через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
59.	Спортивные игры (волейбол)	Индивидуальное удержание мяча сверху, снизу, в движении.	
60.	Спортивные игры (волейбол)	Игра по правилам. Основы судейства в волейболе.	
61.	Основы знаний по физической культуре	Правила техники безопасности при проведении уроков легкой атлетики на улице. Равномерный бег малой интенсивности.	

62.	Легкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения. Встречная эстафета.	
63.	Легкая атлетика	Специально беговые и прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Прыжки со скакалкой.	
64.	Легкая атлетика	Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места и с небольшого разбега на точность приземления.	
65.	Легкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения. Кросс в равномерном темпе.	
66.	Легкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
67.	Легкая атлетика	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
68.	Легкая атлетика	Специально беговые и прыжковые упражнения. Кросс 500м (девочки) и 1000м (мальчики).	
69.	Общефизическая подготовка	Сдача контрольных нормативов.	
70.	Общефизическая подготовка	Кроссовая подготовка. Подведение итогов.	

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (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 обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимся за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

Москва, «Просвещение» 2012.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

