

с.Отрадовка, Азовский район.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Отрадовская средняя общеобразовательная школа Азовского района.**

«Утверждаю.»

Директор школы:

Ж.А.Котова.

Приказ № 107 от 19.08. 2019 года.

**Рабочая программа
По физической культуре
Уровень общего образования- 7 класс.**

Основное общее.

Количество часов- 63 часов.

Учитель физической культуры Котов Владимир Иванович.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 7 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования), авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт. – сост.: Матвеев. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2005. – 128 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 7 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования), авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт. – сост.: Матвеев. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2005. – 128 с.

Курс «физической культуры» рассчитан на 63 часов в 5-9 классах

Цель учебной программы:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью.

Задачи учебной программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. *Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Первая помощь при травмах.

1.2. *Социально-психологические основы.*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. *Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. *Приемы закаливания.*

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Здоровье и здоровый образ жизни.

1.5. *Способы двигательной культуры.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельностью.

1.6. *Спортивные игры.*

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.7. *Гимнастика с элементами акробатики.*

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

1.8. *Легкоатлетические упражнения.*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

2. 1. *Гимнастика с основами акробатики.*

- организующие команды и приёмы;
- акробатические упражнения и комбинации;
- опорные прыжки;
- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке;
- висы и упоры;
- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
- общеразвивающие упражнения: с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, со скакалкой, на гимнастической скамейке;
- комплекс УГГ; упражнения с набивными мячами. -опорные прыжки;
- упражнения на гимнастической перекладине;

2.2. Легкая атлетика.

- беговые и прыжковые упражнения; бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;
- прыжки в длину с разбега, с места, в высоту с разбега, прыжки со скакалкой;
- метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега.
- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений;

2.3. Спортивные игры.

Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2.4. Упражнения общеразвивающей направленности.

-общефизическая подготовка.

2. Планируемые результаты освоения программы обучающимися.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты так же, как и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять красивую осанку при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

3. Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 70 часов в 5-9 классах. По причине попадания тем данного предмета в 7 классе на законные праздничные дни- 7 марта, 1 мая, учебная программа пройдена за **68 час** за счет уплотнения тем« волейбол» и тем «Легкой атлетики».

4. Содержание курса.

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

7 кл. подраздел «**Гимнастика**» включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел «Легкая атлетика» включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел «Спортивные игры» включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

По причине временного перехода образовательного учреждения в здание МБДОУ № 24 «Аришка» и отсутствия спортивного зала, возникли проблемы при проведении учебных занятий по физической культуре. В связи с этим в рабочие программы по физической культуре внесены корректировки. Во время хороших погодных условий учебные занятия по физической культуре проходят по адресу: село Отрадовка, улица Строительная 21- спортивная площадка школы. Во все оставшееся время, занятия проходят в приспособленном помещении по адресу село Отрадовка, улица Курышко 31. В таком случае темы часов изучаются теоретически с использованием мультимедийных технологий (проектор, ноутбук, экран). Элементы всех изучаемых тем (волейбол, баскетбол, пионербол, легкая атлетика, бадминтон) досконально разбираются теоретически и при любой возможности закрепляются на практике. Также в календарно- тематические планы по физической культуре в элементы уроков внесены дополнительные часы по теннису и шахматам. Это дает возможность более эффективно проводить часы физической культуры, приобщать обучающихся к спорту, дает возможность готовить обучающихся школы к участию в спортивных соревнованиях как зонального уровня, так и районного.

5. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	15
3	Гимнастика	6
4	Волейбол	11
5	Баскетбол	5
6	шахматы	18
7	Настольный теннис	12
	Всего часов	68

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

6.1. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса.

Упоры для отжимания (прочная сталь, ручки выполнены из неопрена.)- 10 штук,

спальный мешок размеры (см):240x70- 12 штук,

скамья для пресса (надежная стальная конструкция, имеет изменяемый угол наклона, легко складывается, в наборе 2 гантели по 1,5кг- 2 штуки,

скакалка гимнастическая (длина 1,8 м, шнур из резины ручка пластмассовая)- 50 штук,

сетка для настольного тенниса (материал - нейлон. с креплением на пруж.зажиме)- 10 штук,

сетка ворот (для мини-футбола, пара, толщина нити 2 мм, материал -полиэтилен) – 4 штуки,

сетка баскетбольная игровая (толщина нити 7 мм, полипропилен трикотаж, пара.)- 4 штуки, секундомер электронный (часы; минуты; секунды; календарь. функции: установка будильника; секундомер с точностью 1/100 сек- 3 штуки,

ракетки для бадминтона (материал ручки ПВХ, материал сетки пластик, 230x190мм.- 40 штук,

ракетка для настольного тенниса -50 штук,

обруч гимнастический- 30 штук,
набор для игры в шахматы- 5 штук,
Мяч футбольный – 50 штук,
Мяч для (метания резиновый, 150 гр., диаметр 6 см)- 10 штук,
Мяч волейбольный- 30 штук,
Мяч баскетбольный- 50 штук,
Мат спортивный- 20 штук,
Манишка тренировочная (двухсторонняя прочное синтетическое полотно, размер 44.)- 22 штуки, Конус большой- 10 штук,
конус малый – 10 штук.
Граната спортивная для метания Масса 500 гр.- 5 штук,
Граната спортивная для метания Масса 700 гр- 5 штук,
Тренажер универсальный- 1 штука,
Тент шатер (3х3х2,5м, полиэстер)- 2 штуки,
Стол теннисный игровое поле- 2 штуки.
Палатка туристическая 8-и местная ангарного типа - 3 штуки,
Палатка туристическая 3-х местная - 2 штуки,
Кольца гимнастические- 2 пары,
Канат для перетягивания- 1 штука,
канат для лазания- 1 штука,

6.2. Описание учебно- методического обеспечения образовательного процесса.

Программно-нормативные документы:

ФГОС: основное общее образование // ФГОС. М.: Просвещение, 2008.

Примерные программы по физической культуре

Физическая культура 7 класс. Рабочая программа. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Интернет- ресурсы:

<http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/> - Танцевальная гимнастика

<http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igrv-v-basketbol.html> - Правила баскетбола

<http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html> - Олимпийская символика

<http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0> - Упражнения на гимнастической стенке

<http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389> - Упражнения на дыхание

<http://www.myshared.ru/slide/783639/> - Техника кроссового бега.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке. Выполнять учебные нормативы.

7 кл.УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В 7 классе

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание (раз)	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 3x10(сек)	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. (сек)	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон (см)	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин (раз)	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	455	415	390	475	395	345

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Место проведения урока	Дата проведения	
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	2.09	
Легкая атлетика, спринтерский бег-5 ч.										
2		Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	2	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	4.09	

						дистанции				
3		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	9.09	
4		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	11.09	
5		Финальное ускорение		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.			Спортивная площадка. Улица Строительная 21	16.09	
6		Эстафета		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	18.09	
Легкая атлетика, метание -3 ч.										
7		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	23.09	
8		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		Спортивная площадка. Улица Строительная 21	25.09	
9		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		Спортивная площадка. Улица Строительная 21	30.09	
Легкая атлетика, прыжки -3 ч.										
10		Прыжок в длину с разбега		обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	2.10	
11.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	7.10	
12.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину		Спортивная площадка. Улица Строительная 21	9.10	

						с разбега.				
Легкая атлетика, Длительный бег -4 ч.										
13.		Длительный бег.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Спортивная площадка. Улица Строительная 21	14.10	
14		Длительный бег.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	16.10	
15.		Длительный бег.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	21.10	
16.		Длительный бег.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	23.10	
Шахматы -9 часов. Баскетбол, теоретическая часть.										
17.		шахматы Ведение мяча. Теоретическая часть		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	6.11	
18.		шахматы Ведение мяча. Теоретическая часть		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	11.11	
19.		Шахматы. Бросок мяча в корзину. Теоретическая часть		совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	13.11	
20 - 21		Шахматы. Бросок мяча в корзину. Остановка прыжком. Теоретическая часть.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	18.11 20.11	

22 – 23		Шахматы . Ведение мяча Игра в баскетбол. Теоретическая часть.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	25.11 27.11	
24 - 25		Упражнения для профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка.		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра		текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	2.12 4.12	
Шахматы- 9 часов. Гимнастика- теоретическая часть										
26		Шахматы. Гимнастика-теоретическая часть.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	9.12	
27		Шахматы. Гимнастика-теоретическая часть.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	11.12	
28		Шахматы. Гимнастика-теоретическая часть.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	16.12	
29		Шахматы. Гимнастика-теоретическая часть.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.			Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	18.12	
30 - 31		Шахматы. Гимнастика-теоретическая часть.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	23.12 25.12	
32		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	13.01	

33		СУ. Основы знаний		комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	15.01	
34		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	20.01	
Настольный теннис- 12 часов. Волейбол- теоретическая часть										
35		Настольный теннис. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Теоретическая часть.		совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	22.01	
36-37		Настольный теннис Прием и передача мяча. Теоретическая часть.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	27.01 29.01	
38-39		Настольный теннис. Подача мяча. Теоретическая часть.		Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	3.02 5.02	

40-41		Настольный теннис. Нападающий удар (н/у). Теоретическая часть.		совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	10.02 12.02	
42-45		Настольный теннис. Развитие координационных способностей. Теоретическая часть.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	17.02 19.02 26.02 2.03	
46		Настольный теннис		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Приспособленное помещение. Ул. Курышко 31.	4.03	
Волейбол- 11 часов										
47		Нападающий удар (совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	11.03	
48		Нападающий удар (обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	16.03	

					передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.					
49		Нападающий удар (Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	18.03	
50		Подача мяча.		совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	1.04	
51		Подача мяча.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	6.04	
52		Подача мяча.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	8.04	
53		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	13.04	
54		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки;	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	15.04	

					чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.					
55		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	20.04	
56		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	22.04	
57		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	27.04	
Баскетбол , 5 часов										
58		Ведение мяча.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	29.04	
59		Ведение мяча.		совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	6.05	
60		Ведение мяча.		совершенство	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	13.05	

					способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	(перемещения в стойке, остановка, повороты)				
61		Бросок мяча в корзину		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	18.05	
62		Бросок мяча в корзину.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	20.05	
Гимнастика-6 часов.										
63		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Спортивная площадка. Улица Строительная 21	25.05	

Критерии оценивания различных видов работ

Практический курс - выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен и логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Учебно-методическая литература:

1. Рабочая программа по физической культуре. 7 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2015. – 56 с. – (Образовательный стандарт).
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразов. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
3. Физическая культура. 5-7 класс. /Виленский М.Я., Туревский И.М., ТорочковаТ.Ю. – М.: Просвещение – 2014.
4. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/Авт. – сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2005. – 128 с.
5. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б., С.Б. Киселева. 3-е изд., - М.: Планета, 2016. – 344 с. – (Качество обучения).
6. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразов. Организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2014. – 208 с.
7. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под редакцией М.Я. Виленского. – Просвещение, 2013. – 142 с.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рукв упоре лежа (отжимания)	кол-во	23	18	13	18	12	8

	раз						
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:

Челночный бег 4*9м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперёд из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 степень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину	335	280	270	300	240	230

	с разбега (см)						
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч,

руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;

- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

6.1 Прыжок в длину с разбега

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6.2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

7 Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора

устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

10 Плавание

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.

Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

11 Стрельба

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.