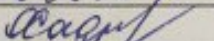





Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 20»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от 28.08.17 	Согласовано: зам.директора по УВР  «01» сентября 2016 г.	Утверждаю: директор школы А.Г.Никитина  
---	--	--

### Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 7А, 7Б, 7В, 7Г, 7Д

Учитель Посохова Е.Н.

Срок реализации программы, учебный год 2016/2017 г

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Рабочую программу составила: Посохова Е.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 7 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ «Густомойская СОШ», принятому 29 августа 2014 года, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 7 классах. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся общей школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели программы по физическому воспитанию учащихся 5–9 классов направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

**Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 5–9 классов является:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 к гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 5—9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (24 часа) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

## СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.
5. Легкая атлетика.
6. Элементы единоборств.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших основную школу**

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

#### **Знать и понимать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
- 

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10	Личная гигиена	4,27,71,100
11	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,32,61,88
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	7,93,102
14	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	33,43,51,70
15	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	8,44,62,89
16	Основные формы занятий физической культурой	16,45,63,90
17	Самостроховка при выполнении упражнений	50,64,72
18	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости	52,65,73
19	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
20	Элементы самомассажа, массажа	18,37,47,76,95
21	Основы психомышечной тренировки	53,66,77
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,69,97
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
25	Признаки различной степени утомления	9,41,82,99
26	Звезды советского и российского спорта	67,75
27	Первая помощь при травмах	3,34
28	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	2,35

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	Источник	На каком уроке
1.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	§1	
2.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	§2	
3.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	§3	
4.	Психические процессы в обучении двигательным действиям	§4	
5.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	§5	
6.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	§6	
7.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	§7	
8.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	§8	
9.	Совершенствование физических способностей	§9	
10.	История возникновения и формирования физической культуры	§10	
11.	Физическая культура и олимпийское движение в России	§11	
12.	Олимпиады современности: странички истории	§12	
13.	Баскетбол	§13	
14.	Гандбол	§14	
15.	Футбол	§15	
16.	Волейбол	§16	
17.	Гимнастика	§17	
18.	Легкая атлетика	§18	
19.	Лыжная подготовка	§19	
20.	Элементы единоборств	§20	
21.	Плавание	§21	
22.	Утренняя гимнастика	§22	
23.	Выбирайте виды спорта	§23	
24.	Тренировку начинаем с разминки	§24	
25.	Повышайте физическую подготовленность	§25	
26.	Коньки	§26	
27.	Хоккей	§27	
28.	Бадминтон	§28	
29.	Скейтборд	§29	
30.	Атлетическая гимнастика	§30	
31.	После тренировки	§31	
32.	Ваш домашний стадион	§32	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ **7** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	24	10			14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Элементы единоборств	9		3	6	
6	Лыжная подготовка	24			24	
	Всего часов:	105	27	21	30	27



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10			
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1			
2	2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1			
3	3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1			
4	4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1			
5	5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1			
6	6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1			
7	7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1			
8	8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1			
9	9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1			
10	10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1			
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1			
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1			
14	4	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов;	1			

		ловля, передача, броски				
15	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1			
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1			
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1			
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1			
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1			
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1			
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1			
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1			
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1			
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1			
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1			
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1			
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>18/3</b>			
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1			
29	2	Кувырки вперед и назад.	1			
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1			
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1			
31	5	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис	1			

		присев (Д).				
33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1			
34	7	Лазанье по канату	1			
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1			
36	9	Акробатические упражнения	1			
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			
38	11	Акробатическая комбинация	1			
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1			
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1			
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1			
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1			
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1			
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1			
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1			
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1			
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>	24/6			
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1			
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1			
51	3	Попеременный двухшажный ход	1			
52	4	Повороты переступанием в движении	1			
53	5	Подъем в гору скользящим шагом	1			
54	6	Одновременный одношажный ход	1			

		(стартовый вариант)				
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1			
57	9	Торможение и поворот упором	1			
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1			
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1			
61	13	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1			
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1			
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1			
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1			
67	19	Коньковый ход.	1			
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
69	21	Торможение и поворот упором	1			
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1			
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1			
73	25	Элементы единоборств.	1			
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	1			
75	27	Захваты рук и туловища.	1			
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	1			
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1			
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	1			
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>			
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1			
80	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	1			
81	3	Броски мяча после ведения.	1			

82	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1			
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
84	6	Учебная игра в баскетбол.	1			
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах.	1			
86	8	Прием мяча снизу после подачи.	1			
87	9	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1			
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1			
90	12	Игра по упрощенным правилам.	1			
91	13	Учебная игра в волейбол.	1			
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>14</b>			
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1			
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1			
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1			
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1			
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1			
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1			
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1			
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1			
102	11	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами	1			
103	12	Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами	1			
104	13	Кросс 1000 метров	1			
105	14	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1			

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## (Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата		Примечания
			план	факт	
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1			
2	Эстафеты с предметами.	1			
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1			
4	Преодоление полосы препятствий.	1			
5	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1			
6	Работа по карточкам (акробатика)	1			
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1			
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1			
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1			
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1			
11	Игра «Выталкивание из круга»	1			
12	Игра «Перетягивание в парах»	1			
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1			
14	Ловля и передача мяча в парах.	1			
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1			
16	Передача мяча в движении	1			
17	Игра «Борьба за мяч».	1			
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1			
20	Передача мяча в движении	1			
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1			
22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1			
23	Передачи мяча в тройках с перемещением	1			
24	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1			