




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Еврейской автономной области
Отдел образования администрации муниципального образования
«Облученский муниципальный район»

МКОУ СОШ №9

| | | |
|--|--|---|
| РАССМОТРЕНО на ШМО №1 Руководитель ШМО Нестерова Н.П.  от "23" 08.24 г. | СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР Еремеева О.А.  от "23" 08.24 г. | УТВЕРЖДЕНО Директор Шумилина Л.С.  Приказ № 53 от "23" 08.24 г. |
|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Китаева Алёна Александровна
учитель физической культуры

п. Известковский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 7 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 балльные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 5–7 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 и 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 7 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 для 7 класса) 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/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. 10 | Основные причины травматизма | 15,26,60,87 |
| 11 | Виды легкой атлетики | 4,27,71,100 |
| 12 | Основные требования к одежде и обуви | 5,32,61,88 |
| 13 | Значение ЗОЖ для здоровья человека | 6,92,101 |
| 14 | Мир Олимпийских игр | 7,93,102 |
| 15 | Требования к температурному режиму | 33,43,51,70 |
| 16 | Понятия об обморожении | 8,34,44,62,89 |
| 17 | Профилактика плоскостопия | 16,35,45,63,90 |
| 18 | Профилактика близорукости | 50,64,72 |
| 19 | Профилактика простуды | 52,65,73 |
| 20 | Поведение в экстремальных ситуациях | 17,36,46,74,94 |
| 21 | Элементы самомассажа | 18,37,47,76,95 |
| 22 | Основы аутогенной тренировки | 53,66,77,81 |
| 23 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита | 19,38,68,78,96 |
| 24 | | 30,39,69,97 |
| 25 | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления | 31,40,98 |
| 26 | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн | 9,41,82,99 |

| | | |
|----|--|-------|
| 27 | Виды лыжного спорта | 67,75 |
| 28 | Звезды советского и российского спорта | 3,34 |
| | Первая помощь при травмах | 2,35 |
| | Влияние физических упражнений на развитие телосложения | |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| № п/п | Виды домашнего задания | Источник | На каком уроке |
|-------|---------------------------------|----------------|----------------|
| 1. | Страницы истории | §1 с. 7-8 | 1 |
| 2. | Познай себя | §2 с. 8-13 | 2-7 |
| 3. | Здоровье и здоровый образ жизни | §3 с. 13-40 | 11-18 |
| 4. | Самоконтроль | §4 с. 40-67 | 28-43 |
| 5. | Первая помощь при травмах | §5 с.67-72 | 49-78 |
| 6. | Легкая атлетика | §6 с. 77-97 | 1-10 |
| 7. | Гимнастика | §7 с. 179 | 28-48 |
| 8. | Баскетбол | §8 с. 183-186 | 11-20, 79-91 |
| 9. | Волейбол | §9 с.186-189 | 21-27 |
| 10. | Гандбол | §10 с.189-193 | 92-105 |
| 11. | Футбол | §11 с.193-197 | 100-103 |
| 12. | Лыжная подготовка | §12 с.197-200 | 49-78 |
| 13. | Плавание | §13 с.200-204 | 94-98 |
| 14. | Гибкость | §28 с. 204-211 | 28-48 |
| 15. | Сила | §29 с.211-217 | 100-103 |
| 16. | Быстрота | §30 с.217-222 | 1-10 |
| 17. | Выносливость | §31 с.222-225 | 92-105 |
| 18. | Ловкость | §32 с.225-231 | 28-48 |
| 19. | Туризм | §33 с.231-236 | 101-104 |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

| | | | | | | | |
|---|--------------|-----|----|----|--|----|----|
| | | | | | | | |
| 6 | Элементы | 6 | | | | 6 | |
| | Всего часов: | 105 | 27 | 21 | | 30 | 27 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/№ | № урочка | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | | Примечания |
|-----|----------|---|--------------|-----------------|------|------------|
| | | І ЧЕТВЕРТЬ | 27 | план | факт | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин. | 1 | | | |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. | 1 | | | |
| 3 | 3 | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. | 1 | | | |
| 4 | 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м | 1 | | | |
| 5 | 5 | Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. | 1 | | | |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут | 1 | | | |
| 7 | 7 | Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. | 1 | | | |
| 8 | 8 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|----|--|----|--|--|--|
| | | метания. | | | | |
| 9 | 9 | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений | 1 | | | |
| 10 | 10 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | 1 | | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 | | | |
| 11 | 1 | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 | | | |
| 12 | 2 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 | | | |
| 13 | 3 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 | | | |
| 14 | 4 | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 | | | |
| 15 | 5 | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 | | | |
| 16 | 6 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. | 1 | | | |
| 17 | 7 | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | | | |
| 18 | 8 | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 | | | |
| 19 | 9 | Учить игре в баскетбол по | | | | |

| | | | | | | |
|----|----|---|-----------|--|--|--|
| | | упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 | | | |
| 20 | 10 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 | | | |
| 21 | 11 | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. | 1 | | | |
| 22 | 12 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 | | | |
| 23 | 13 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | | | |
| 24 | 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | 1 | | | |
| 25 | 15 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | | | |
| 26 | 16 | Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 | | | |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти. | 1 | | | |
| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 21 | | | |
| | | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 | | | |
| 28 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. | 1 | | | |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 | | | |
| 30 | 3 | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|----|--|---|--|--|--|
| | | скамейке. | | | | |
| 31 | 4 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | 1 | | | |
| 31 | 5 | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) | 1 | | | |
| 33 | 6 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 | | | |
| 34 | 7 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 | | | |
| 35 | 8 | Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | | | |
| 36 | 9 | Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | 1 | | | |
| 37 | 10 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 | | | |
| 38 | 11 | Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». | 1 | | | |
| 39 | 12 | Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок) | 1 | | | |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 | | | |
| 41 | 14 | Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке. | 1 | | | |
| 42 | 15 | Упражнения с предметами. Опорный прыжок. | 1 | | | |
| 43 | 16 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|----|--|-----------|--|--|--|
| | | ноги врозь (д). | | | | |
| 44 | 17 | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | 1 | | | |
| 45 | 18 | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). | 1 | | | |
| 46 | 19 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | 1 | | | |
| 47 | 20 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.. | 1 | | | |
| 48 | 21 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | | | |
| | | III ЧЕТВЕРТЬ | 30 | | | |
| | | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 | | | |
| 49 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 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 | Скользкий шаг без палок и с палками | 1 | | | |
| 54 | 6 | Одновременный двухшажный ход | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|----|--|---|--|--|--|
| | | | | | | |
| 55 | 7 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении | 1 | | | |
| 56 | 8 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой» | 1 | | | |
| 57 | 9 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | 1 | | | |
| 58 | 10 | Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 | | | |
| 59 | 11 | Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом. | 1 | | | |
| 60 | 12 | Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км. | 1 | | | |
| 61 | 13 | Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 | | | |
| 62 | 14 | Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 | | | |
| 63 | 15 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | | | |
| 64 | 16 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 | | | |
| 65 | 17 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 | | | |

| | | | | | | |
|----|----|---|-----------|--|--|--|
| 66 | 18 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. | 1 | | | |
| 67 | 19 | Поворот на месте махом. | 1 | | | |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 | | | |
| 69 | 21 | Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты. | 1 | | | |
| 70 | 22 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении. | 1 | | | |
| 71 | 23 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | | | |
| 72 | 24 | Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой. | 1 | | | |
| 73 | 25 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | 1 | | | |
| 74 | 26 | Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м). | 1 | | | |
| 75 | 27 | Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках. | 1 | | | |
| 76 | 28 | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | 1 | | | |
| 77 | 29 | Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м). | 1 | | | |
| 78 | 30 | Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м). | 1 | | | |
| | | IV ЧЕТВЕРТЬ | 27 | | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 | | | |

| | | | | | | |
|----|----|--|----|--|--|--|
| 79 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 | | | |
| 80 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану». | 1 | | | |
| 81 | 3 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 | | | |
| 82 | 4 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 | | | |
| 83 | 5 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 | | | |
| 84 | 6 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | |
| 85 | 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 | | | |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 | | | |
| 87 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 | | | |
| 88 | 10 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | 1 | | | |
| 89 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 | | | |
| 90 | 12 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 | | | |
| 91 | 13 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 | | | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА | 14 | | | |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | 1 | | | |
| 93 | 2 | ОРУ со скакалками. Разучить технику | 1 | | | |

| | | | | | | |
|-----|----|--|---|--|--|--|
| | | прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка» | | | | |
| 94 | 3 | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 | | | |
| 95 | 4 | Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | | | |
| 96 | 5 | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | | | |
| 97 | 6 | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | | | |
| 98 | 7 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | 1 | | | |
| 99 | 8 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | | | |
| 100 | 9 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | | | |
| 101 | 10 | Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. | 1 | | | |
| 102 | 11 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | | | |
| 103 | 12 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | | | |
| 104 | 13 | Медленный бег до 5 мин. Эстафеты с предметами | 1 | | | |
| 105 | 14 | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги 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.

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.

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 | | Примеч ания |
|----------|--|-----------------|------|------|----------------|
| | | | 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 | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | возможностей | | | | |
| 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 | | | |