Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Советский»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО учителей физической культурыРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Попова С.В. «28» августа 2015 г. | "Согласовано"Заместитель руководителя по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дунаева Н.А.«29» августа 2015 г. | "Утверждено" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Директор МБОУ СОШ № 2Котикова Л.Ф.«31» августа 2015 г. | Рассмотрено на заседании МО учителей физической культурыРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Попова С.В. 28 августа 2015 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса)

7 АБВГ

(класс, уровень обучения)

2015-2016 учебный год

(период реализации программы)

Составлена на основе:

* Примерной программы по физической культуре предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2011г.
* Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом от 31.08.2015 г. № 86/6.

Беспалов А.И, учитель физической культуры

г. Советский

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культу­ра» в основной школе входит в предметную область «Физи­ческая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки на учебных занятиях, физические упражнения и игры на удлинённых пе­ременах и в группах продлённого дня), внеурочной работой по физической культуре (группы общефизической подготов­ки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортив­ными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные иг­ры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя моти­вацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физиче­скую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии:

- Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом от 31.08.2015 г. № 86/6.

- с рекомендациями на основе примерной программы по физической культуре предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2011г.

Данная программа сформирована с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Цель** физического воспитания - формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих **задач:**

* 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* 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 приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

При выборе **содержания и методов проведения урока** в большей мере, чем в младшем школьном возрас­те, учитывались половые особенности занимающихся. При со­ответствующих условиях целесообразно объединять парал­лельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 7А, Б, В, Г классов. По итогам прошлого года все ученики успевают на 100%.Качество знаний в7А классе составляет 88%,в 7Бклассе 88%, в 7В классе 69%, в 7Г - 100%.Количество обучающихся в 7 а классе, имеющих отметку «5» по физической культуре, - 11, отметку «4» - 12, отметку «3» - 3 общее количество обучающихся по прошлому году 26.В7бклассе 8 обучающихся занимаются на «отлично»,15 обучающихся - на«4» и трое учеников на отметку «3». Общее количество обучающихся по прошлому году 26.В 7в классе 6 учащихся имеют отметку «5», 12 учащихся «4» и 8 учащихся «3» количество обучающихся 26. В 7г классе отметка «5» у 12 учеников, «4» у 14, общее количество учащихся 26.Данная программа составлена с учётом следующих характеристик 7-х классов: большая часть обучающихся обладают средним и высоким уровнем реальных учебных возможностей, они поддерживают достаточно высокий темп работы, самостоятельно делают выводы, многие из них способны осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Большинство учеников умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе. Большинство обучающихся физически активны и показывают отличные и хорошие практические результаты. 9 учеников 7-х классов по прошлому учебному году относятся к подготовительной группе здоровья, занятия в этой группе проводятся совместно с основной группой, но обучающиеся подготовительной группы нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

***Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах*** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень владения двигательными уме­ниями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей. Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового об­раза жизни.

В период приостановления учебного процесса (карантин, актированные дни) получение образовательной услуги обучающимися обеспечивается иными (отличными от урочной) формами организации образовательной деятельности: дистанционное обучение, групповое и индивидуальное консультирование, on-line уроки, самостоятельная работа по индивидуальному образовательному маршруту

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе 3 ч в неделю (75 ч.(базовая часть) + 30 ч.(вариативная часть)).Тре­тий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебно­го предмета «Физическая культура» использовать на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего ­края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;­
-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию;

-формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

- формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

***Ученик научится:***

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение

в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов

на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических

 качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных

 качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки

 и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней

зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и

самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике

выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью

функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы

 занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей

 физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения

на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры .***Баскетбол. Игра по правилам*.*

Волейбол. Игра по правилам*.*

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений,

силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование**

**для 7А Б В Г классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Характеристика основных видов деятельности обучающихся. |
|
| **Базовая часть 75 ч.** |
| 1. | Легкая атлетика. | 21 | Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости.Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностейПрименяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностейРаскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. |
| 2. | Гимнастика. | 15 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику акробатических упражнений.Составляют акробатические комбинации из чис­-ла разученных упражнений.Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок. |
| 3. | Спортивные игры.БаскетболВолейбол | 18108 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыхаОрганизуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 4. | Лыжная подготовка. | 21 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила бе­зопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблю­дают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила со­ревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуще­ствляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила ока­зания помощи при обморожениях и травмах. |
| **Вариативная часть 30 ч.** |
| 1. | Подвижные игры с элементами баскетбола,  | 10 | Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Изучают разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 2. | Подвижные игры с элементами волейбола | 13 | Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Изучают разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 3. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 7 | Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения подвижных игр. Применяют разученные подвижные игры для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. Раскрывают значение подвижных игр для укрепления здоровья и основных систем организма. Соблюдают технику безопасности. |
|  ИТОГО | 105 ч. |  |

**Учебно-методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Литература для учителя**

ФГОС Лях В.И., «Рабочая программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» .– Москва , «Просвещение» 2011г.

Коваленко «Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы».Универсальное издание М.: ВАКО,2015г

В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы.(серия «Текущий контроль»), 2011 г.

В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы Москва , «Просвещение» 2014г.

И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.-М. , «Просвещение» 2014г.

Физическая культура 5-7классы. Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М., «Просвещение» 2013г.

М.Я Виленский, В.Т Чичикин. Физическая культура 5-7классы/Пособие для учителя/-Москва , «Просвещение» 2013г.

Г.А Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика(серия «Работаем по новым стандартам».) - Москва, «Просвещение», 2012г.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

***Гимнастика.***

Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, бревно гимнастическое, перекладина гимнастическая пристенная, брусья параллельные, фрахты, перекладина гимнастическая, канаты для лазания, обручи гимнастические, комплект матов гимнастических, гимнастические скакалки, козёл гимнастический, конь гимнастический, мостики гимнастические, коврики гимнастические, палки гимнастические, гантели.

***Спортивные игры.***

Щиты баскетбольные игровые, щиты баскетбольные тренировочные, мячи баскетбольные, мячи набивные 1кг,2кг,3кг.

Сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные.

***Лыжная подготовка:***Лыжи, ботинки, лыжные палки.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7КЛАССЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема  | Планируемые результаты |
| 1 | Основы знаний | **Знают:**историю лёгкой атлетики и имена выдающихся отечественных спортсменов; предназначение каждого из видов гимнастики;правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями;историю баскетбола;основные прави­ла игры в баскетбол;основные при­ёмы игры;историю лыжного спорта;основные правила соревнований. |
| 2 | Легкая атлетика | **Овладение техникой спринтерского бега.**Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег 60 метров. Бег на результат 60 метров.**Овладение техникой длительного бега.**Бег в равномерном темпе девочки до15 мин мальчики до 20 минут. Бег 1500 метров на результат**Овладение техникой прыжка в дли­ну.**Прыжки в длину с 9-11шагов раз­бега.**Овладение техникой прыжка в вы­соту.**Процесс совершенствования прыжков в высоту.**Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность.**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, с трёх шагов в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с расстояния 10-12метров. Метание мяча весом 150грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед – вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партера, после броска вверх.Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Развитие выносливости : Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. |
| 3 | **Спортивные игры****Баскетбол.****Волейбол** | **Стойки игрока**: Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Остановка дву­мя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.**Ловля и передача**:мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Дальнейшее обучение технике движе­ний.**Броски:**одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 метров. Дальнейшее обучение технике движе­ний.Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 метров.**Освоение тактики игры:**Вырывание и выбивание мяча. Перехват мячаКомбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросокТактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков«Отдай мяч и выйди».Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. История волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.**Стойки игрока**: перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)**Передача мяча:**сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей.Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сеткуНижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3-6 метров от сеткито же через сетку.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |
| 4 | **Гимнастика**  | **Освоение строевых упражнений**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.**Освоение обще-развивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении**7 **класс.**Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.Обще-развивающие упражнения в па­рах.**Освоение обще-развивающих упраж­нений с предметами 7класс.**Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, боль­шим мячом, палками.**Освоение акробатических упражне­ний 7класс.**Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу-шпагат.**Развитие силовых способностей:**Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами**Развитие координационных способностей:**Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря.**Развитие гибкости:**Обще-развивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.**Опорные прыжки:**Прыжок ноги врозь (козёл в ширину высота 100—110 см).Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину высота 105 см)**Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях:**Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком дру­гой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. |
| 4 | **Лыжная подготовка** | Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвиже­ние на лыжах3км.Прохождение дистанции 1 км с учётом времени. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте ма­хом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Одновременный двухшажный и бес­шажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Про­хождение дистанции 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с пере­дачей палок», «С горки на горку» и другие. |
|  | **Вариативная часть** |  |
| 1 | Развитие двигательных качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.элементамиволейболаэлементамилегкой атлетики  | а) броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника, макс. Расстояние до корзины 3.60 метров. Игра «Мяч в корзину», « Мяч в кольцо».б) вырывание и выбивание мяча;в) комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; игра «Скрытый пас»,«Снайперские броски».г) комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; игра «Подбрось поймай»,д) игра по упрощенным правилам мини-баскетбола;е) игры и игровые задания ; «Мяч по дорожке», «Обведи и прокати», «Борьба за мяч 2:2». Передачи в парах с перехватом. «25 передач», «Вырви мяч», «Кто быстрее».ж) тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом(1:0), взаимодействие двух игроков «отдай мяч выйди»: игра «Внимательные защитники», « Удержи нападающего», « Защитник овладей мячом», « Догони соперника», «Стрит бол».а) стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;б) комбинации из освоенных элементов техники передвижений;в) передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передача мяча над собой, то же через сетку.г) игра по упрощенным правилам мини-волейбола.д) игры и игровые задания: « Мяч над верёвкой», «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола. «Гонка паровозов», « Мяч с четырёх сторон», « Выполни пас над собой». Эстафета с мячом по кругу.« Пионербол». а) подвижные игры с беговыми заданиями: « Быстро по местам», « Вызов номеров», « Чёрные и белые» , «Третий лишний», « Убегай и догоняй».б) эстафеты. Соревнования с элементами прыжков в длину. Различные прыжковые задания с использованием скакалки.в) Эстафетный бег с использованием эстафетной палочки. |

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

Система оценки достижения результатов освоения программы предполагает ***комплексный подход к оценке результатов*** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредметных и предметных***.

Одним из методов оценки личностных результатов обучающихся является оценка личностного прогресса обучающегося с помощью портфолио, регламентированным Положением о портфолио обучающегося ступени основного общего образования МБОУ СОШ № 2 г. Советский.

Объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, направленных на анализ и управление своей познавательной деятельностью. Оценивается умение учиться, т.е. совокупность способов действий, которые обеспечивает способность обучающихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Объектом оценки предметных результатов служит способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи с использованием средств учебного предмета, в том числе на основе метапредметных действий. Оцениваются действия, выполняемые обучающимися с предметным содержанием.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся**

Критерии оценивания по физической культуре являются ***качественными и количественными****.*

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим* физической подготовки учащихся:**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
| **IV. Уровень физической подготовленности учащихся** |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности инезначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.