

Муниципальное общеобразовательное учреждение Андреевская средняя школа имени Н.Н. Благова

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей эстетического  
направления, физической культуры, технологии  
и ОБЖ.  
Руководитель ШМО Л.С.Гладышева  
Протокол № 1 от « 30 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
В.С. Совина  
« 01 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора школы  
В.С. Совина  
« 01 » 09 2022 г.



Рабочая программа по  
физической культуре

предмет  
на 2022-2023 учебный год

Класс 7  
Учитель Тихонова О.А.  
Количество часов:  
Всего 105 часа.; в неделю: 3 часа.  
Плановых контрольных уроков     , зачётов     , тестов     ;  
Административных контрольных уроков      ч.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

### ЛИЧНОСТНЫЕ

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

*Обучающиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

*обучающиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;

- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

### **Познавательные**

обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

*обучающиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*обучающиеся получат возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДЕМЕТА**

7 класс (105)

- **«Основы знаний о физической культуре» - в процессе урока**
- **«Лёгкая атлетика» - 28 ч.**
- **«Гимнастика с основами акробатики»- 21ч.**
- **«Лыжная подготовка» -18ч.**
- **«спортивные игры» -38ч.**

**Основные задачи обучения и развития:**

### **Основы знаний о физической культуре**

*История* зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерения* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

*Организующие команды и приёмы:* строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны

по одному в колонну по две, по три.

### **Лёгкая атлетика**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

### **Планируемые результаты изучения по теме.**

#### **Обучающийся научится:**

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

#### **Обучающийся получит возможность:**

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на

согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

### **Планируемые результаты изучения по теме.**

#### **Обучающийся научится:**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

#### **Обучающийся получит возможность:**

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

### **Лыжная подготовка**

**Организующие команды и приёмы:** построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг, попеременный двухшажный ход., одновременно-одношажный ход, коньковый ход.

**Повороты:** переступанием на месте, в движении. Спуск в основной, низкой стойке. **Подъём:** «лесенкой», «ёлочкой». **Торможение «плугом».**

### **Планируемые результаты изучения по теме.**

#### **Обучающийся научится:**

- передвигаться на лыжах скользящим шагом,
- выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой»,
- выполнять торможение падением,
- выполнять повороты переступанием;

Обучающийся получит возможность:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

### **Спортивные игры**

-Баскетбол

-Волейбол

-футбол

Обучающийся научится:

- играть в спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- Взаимодействовать в команде

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

### **Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Воспитательный потенциал урока предполагает следующее:

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни великих ученых, писателей;

-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, комментарии к происходящим в мире событиям, исторических справок, проведение музейных уроков на базе школьного краеведческого музея, организация реконструкций значимых исторических событий, проведение Уроков мужества;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:

- интеллектуальных игр;
- учебных дискуссий,
- групповой работы или работы в парах;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, научно-практических конференциях).

**Таблица тематического распределения часов на уровень обучения:**

№	Перечень и название раздела, тем курса	Перечень и название тем	Количество часов по программе	Количество часов по рабочей программе	Количество контрольных (практических. лабораторных) работ
1	<b>Легкая атлетика</b>		<b>21</b>	<b>28</b>	-
		Инструктаж Т.Б.Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, на средние, длинные дистанции)		12	
		Прыжки (в длину с места, с разбега)		10	
		Метание		6	



	<b>Спортивные игры</b>		<b>18</b>	<b>38</b>	
		баскетбол		11	
		футбол		12	
		волейбол		15	
	<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	<b>21</b>	
		Акробатика		11	
		Лазание по канату		4	
		Опорный прыжок		4	
		Гимнастическое бревно		2	
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	
		Изучение и совершенствование различных способов передвижения на лыжах		10	
		Изучение и совершенствование технических элементов(подъемы, спуски, торможения)		8	
		Итого	75	105	

### Список литературы

Учебник: Физическая культура 5-6-7 класс под ред. М.Я. Виленского изд. М. Просвещение 2022год

#### **Электронные образовательные интернет ресурсы по физической культуре.**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт учителя физкультуры Белкина Андрея Евгеньевича [http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\\_dlya\\_uchitelei\\_fizkulturi/](http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/)
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
9. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
10. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
11. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов	дата по плану	дата по факту	коррекция
1	Инструктаж по ТБ. Ознакомление и разучивание низкого старта с опорой на одну руку.	1	01.09		
2	Совершенствование низкого старта с опорой на одну руку	1	04.09		
3	Совершенствование низкого старта с опорой на одну руку. Бег 30 м Подготовка к сдаче ГТО	1	07.09		
4	Учет низкого старта с опорой на одну руку Бег 60 м Подготовка к сдаче ГТО	1	08.09		
5	Разучивание и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	11.09		
6	Совершенствование и учет техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ГТО	1	14.09		

7	Разучивание и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	15.09		
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	18.09		
9	Учет техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» 6-минутный бег Подготовка к сдаче ГТО	1	21.09		
10	Ознакомление и разучивание техники метания малого мяча (150 гр.) с 4-5 бросковых шагов	1	22.09		
11	Совершенствование и учет техники метания малого мяча (150 гр.) с 4-5 бросковых шагов	1	25.09		
12	Кроссовый бег на 500 м Подготовка к сдаче ГТО	1	28.09		
13	Кроссовый бег на 800м Подготовка к сдаче ГТО	1	29.09		
14	Инструктаж по ТБ Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке	1	02.10		
15	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	05.10		
16	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с изменением отскока мяча на разную высоту	1	06.10		
17	Закрепление и совершенствование техники остановки на два шага и прыжком после ускорения; остановка в шаге	1	09.10		
18	Закрепление и совершенствование техники ловли мяча после отскока от пола	1	12.10		
19	Разучивание и закрепление техники броска мяча одной рукой с места	1	13.10		
20	Совершенствование техники броска мяча одной рукой с места	1	16.10		

21	Разучивание и закрепление техники броска мяча двумя руками снизу; от груди после ведения	1	19.10		
22	Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу; от груди после ведения	1	20.10		
23	Действия игроков и команды при вбрасывании и передачи. Игра баскетбол по правилам	1	23.10		
24	Действия игроков и команды при вбрасывании и передачи. Игра баскетбол по правилам	1	02.11		
25	Инструктаж по ТБ Разучивание 2-3 кувырка вперед в группировке (д); прыжком кувырок вперед (м)	1	03.11		
26	Закрепление и совершенствование 2-3 кувырка вперед в группировке(д); прыжком кувырок вперед (м)	1	06.11		
27	Разучивание и закрепление кувырка назад в группировке	1	09.11		
28	Совершенствование и учет кувырка назад в группировке	1	10.11		
29	Разучивание стойки на лопатках; переката вперед в упор присев	1	13.11		
30	Закрепление и совершенствование стойки на лопатках; переката вперед в упор присев	1	16.11		
31	Учет стойки на лопатках; переката вперед в упор присев	1	17.11		
32	Разучивание акробатических соединений из различных элементов	1	20.11		
33	Закрепление акробатических соединений из различных элементов	1	23.11		
34	Совершенствование акробатических соединений из различных элементов	1	24.11		
35	Учет акробатических соединений из различных элементов	1	27.11		

36	Разучивание и закрепление упражнений на гимнастическом бревне (д); на гимнастической перекладине(м)	1	30.11		
37	Совершенствование и учет упражнений на гимнастическом бревне (д); на гимнастической перекладине(м)	1	01.12		
38	Разучивание опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	04.12		
39	Закрепление опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	07.12		
40	Совершенствование опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	08.12		
41	Учет опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	11.12		
42	Разучивание лазания по канату в 2 приема	1	14.12		
43	Закрепление лазания по канату в 2 приема	1	15.12		
44	Совершенствование лазания по канату в 2 приема	1	18.12		
45	Учет лазания по канату в 2 приема	1	21.12		
46	Инструктаж по ТБ Закрепление поперечного двухшажного хода	1	22.12		
47	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	25.12		
48	Ознакомление одновременным бесшажным ходом	1	11.01		
49	Разучивание одновременного бесшажного хода	1	12.01		
50	Закрепление одновременного бесшажного хода	1	15.01		
51	Передвижение на лыжах с чередованием попеременногодвухшажного с одновременным одношажным ходом	1	18.01		
52	Передвижение на лыжах с чередованием	1	19.01		

	попеременногодвухшажного с одновременным одношажным ходом				
53	Передвижение на лыжах с чередованием попеременногодвухшажного с одновременным одношажным ходом	1	22.01		
54	Закрепление одновременного бесшажного хода	1	25.01		
55	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	26.01		
56	Ознакомление поворота переступанием	1	29.01		
57	Разучивание поворота переступанием	1	01.02		
58	Закрепление поворота переступанием	1	02.02		
59	Совершенствование поворота переступанием	1	05.02		
60	Ознакомление подъема «полуелочкой»; торможение «плугом»	1	08.02		
61	Разучивание подъема «полуелочкой» ; торможение «плугом»	1	09.02		
62	Закрепление подъема «полуелочкой» ; торможение «плугом»	1	12.02		
63	Совершенствование подъема «полуелочкой» ; торможение «плугом»	1	15.02		
64	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	16.02		
65	Разучивание техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1	19.02		
66	Закрепление техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1	22.02		
67	Совершенствование техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1	24.02		
68	Разучивание техники приема мяча снизу над собой	1	26.02		

69	Закрепление техники приема мяча снизу над собой	1	01.03		
70	Совершенствование техники приема мяча снизу над собой	1	02.03		
71	Ознакомление с техникой передачи мяча снизу; с нижней прямой подачи мяча	1	05.03		
72	Разучивание техники передачи мяча снизу; нижней прямой подачи мяча	1	09.03		
73	Закрепление техники передачи мяча снизу; нижней прямой подачи мяча	1	10.03		
74	Совершенствование техники передачи мяча снизу; нижней прямой подачи мяча	1	12.03		
75	Ознакомление с прямой нападающим ударом	1	15.03		
76	Разучивание прямой нападающим ударом	1	16.03		
77	Комбинации из изученных элементов	1	19.03		
78	Комбинации из изученных элементов	1	29.03		
79	Инструктаж по ТБ. Разучивание и закрепление с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1	30.03		
80	Закрепление и совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1	02.04		
81	Ознакомление с техникой удара по катящемуся навстречу мячу	1	05.04		
82	Разучивание техники удара по катящемуся навстречу мячу	1	06.04		
83	Закрепление техники удара по катящемуся навстречу мячу	1	09.04		
84	Совершенствование техники удара по катящемуся навстречу мячу	1	12.04		
85	Ознакомление с техникой остановки	1	13.04		

	катящегося мяча, удар с разбега по катящемуся мячу				
86	Разучивание техники остановки катящегося мяча, удар с разбега по катящемуся мячу	1	16.04		
87	Закрепление техники остановки катящегося мяча, удар с разбега по катящемуся мячу	1	19.04		
88	Совершенствование техники остановки катящегося мяча, удар с разбега по катящемуся мячу	1	20.04		
89	Игра в мини-футбол по правилам	1	23.04		
90	Игра в мини-футбол по правилам	1	26.04		
91	Разучивание техники прыжка в высоту с4-5 шагов	1	27.04		
92	Закрепление техники прыжка в высоту с4-5 шагов	1	30.04		
93	Разучивание челночного бега 3x10м	1	03.05		
94	Закрепление челночного бега 3x10м	1	04.05		
95	Совершенствование челночного бега 3x10м Подготовка к сдаче ГТО	1	07.05		
96	Разучивание метание мяча в цель	1	10.05		
97	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель	1	11.05		
98	Разучивание и закрепление метание мяча на дальность	1	14.05		
99	Совершенствование метание мяча на дальность	1	17.05		
100	Разучивание и закрепление прыжка в длину с места	1	19.05		
101	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	21.05		
102	Учет прыжка в длину с разбега Подготовка к сдаче ГТО	1	24.05		



103	Эстафетный бег	1	25.05		
104	Эстафетный бег	1	28.05		
105	Преодоление препятствия	1	31.05		
	Итого	105 час			

### Контрольно-измерительные материалы

УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ СИСТЕМОЙ ОПОРНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, спользуя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы
---	---	---	--

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками (ДУН\_ - личные качества; метапредметные результаты- регулятивные )

Для оценивания техники 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
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять 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 соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность(личные результаты; метапредметные –регулятивные, коммуникативные )

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p><b>Учащийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
--	--	---	--

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся (личностные результаты; предметные)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>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 определённый период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

#### Проектная деятельность

1. «Осанка человека»
- 2.»Летние Олимпийские игры»
- 3.» Зимние Олимпийские игры»
- 4.«Плоскостопие»
- 5.«Органы чувств»
- 6.« Российские Олимпийские чемпионы »