

Документ подписан электронной подписью
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя школа имени Н.Н.Благова,
Совина Валентина Сергеевна, директор
Сертификат № 69D7D151B062F291845F0CBA112F3E

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей эстетического
направления, физической культуры, технологии
и ОБЖ.
Руководитель ШМО Л.С.Гладышева
Протокол № 1 от « 30 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
Р.Х.Захарова
« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
В.С.Совина
« 01 » 09 2023 г.



Рабочая программа по
физической культуре
предмет
на 2023-2024 учебный год

Класс 7
Учитель Тихонова О.А.
Количество часов:
Всего 102 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 получают 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 (102)

- **«Основы знаний о физической культуре» - в процессе урока**
- **«Лёгкая атлетика» - 28 ч.**
- **«Гимнастика с основами акробатики»- 20ч.**
- **«Лыжная подготовка» -18ч.**
- **«спортивные игры» -36ч.**

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)

Организуящие 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 3x10 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, перекаат 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

Организуящие 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, 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 | Легкая атлетика | | 21 | 28 | - |
| | | Инструктаж Т.Б.Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, на средние, длинные дистанции) | | 12 | |
| | | Прыжки (в длину с места, с разбега) | | 10 | |
| | | Метание | | 6 | |
| | Спортивные игры | | 18 | 36 | |
| | | баскетбол | | 11 | |
| | | футбол | | 10 | |
| | | волейбол | | 15 | |
| | Гимнастика | | 18 | 20 | |

| | | | | | |
|--|--------------------------|---|-----------|-----------|--|
| | | Акробатика | | 11 | |
| | | Лазание по канату | | 3 | |
| | | Опорный прыжок | | 4 | |
| | | Гимнастическое бревно | | 2 | |
| | Лыжная подготовка | | 18 | 18 | |
| | | Изучение и совершенствование различных способов передвижения на лыжах | | 10 | |
| | | Изучение и совершенствование технических элементов(подъемы, спуски, торможения) | | 8 | |
| | | Итого | 75 | 102 | |

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
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» 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
5. Сайт учителя физкультуры Белкина Андрея Евгеньевича 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 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 | Совершенствование лазания по канату в 2 приема | 1 | 18.12 | | |
| 44 | Учет лазания по канату в 2 приема | 1 | 21.12 | | |
| 45 | Инструктаж по ТБ Закрепление поперечного двухшажного хода | 1 | 22.12 | | |
| 46 | Совершенствование поперечного двухшажного хода | 1 | 25.12 | | |
| 47 | Ознакомление одновременным бесшажным ходом | 1 | 11.01 | | |
| 48 | Разучивание одновременного бесшажного хода | 1 | 12.01 | | |
| 49 | Закрепление одновременного бесшажного хода | 1 | 15.01 | | |
| 50 | Передвижение на лыжах с чередованием поперечногодвухшажного с одновременным одношажным ходом | 1 | 18.01 | | |
| 51 | Передвижение на лыжах с чередованием поперечногодвухшажного с одновременным одношажным ходом | 1 | 19.01 | | |
| 52 | Передвижение на лыжах с чередованием поперечногодвухшажного с одновременным одношажным ходом | 1 | 22.01 | | |
| 53 | Закрепление одновременного бесшажного хода | 1 | 25.01 | | |
| 54 | Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | 26.01 | | |
| 55 | Ознакомление поворота переступанием | 1 | 29.01 | | |
| 56 | Разучивание поворота переступанием | 1 | 01.02 | | |
| 57 | Закрепление поворота переступанием | 1 | 02.02 | | |
| 58 | Совершенствование поворота переступанием | 1 | 05.02 | | |
| 59 | Ознакомление подъема «полуелочкой»; торможение «плугом» | 1 | 08.02 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|--|
| 60 | Разучивание подъема «полуелочкой» ; торможение «плугом» | 1 | 09.02 | | |
| 61 | Закрепление подъема «полуелочкой» ; торможение «плугом» | 1 | 12.02 | | |
| 62 | Совершенствование подъема «полуелочкой» ; торможение «плугом» | 1 | 15.02 | | |
| 63 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 16.02 | | |
| 64 | Разучивание техники приема и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 19.02 | | |
| 65 | Закрепление техники приема и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 22.02 | | |
| 66 | Совершенствование техники приема и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 24.02 | | |
| 67 | Разучивание техники приема мяча снизу над собой | 1 | 26.02 | | |
| 68 | Закрепление техники приема мяча снизу над собой | 1 | 01.03 | | |
| 69 | Совершенствование техники приема мяча снизу над собой | 1 | 02.03 | | |
| 70 | Ознакомление с техникой передачи мяча снизу; с нижней прямой подачи мяча | 1 | 05.03 | | |
| 71 | Разучивание техники передачи мяча снизу; нижней прямой подачи мяча | 1 | 09.03 | | |
| 72 | Закрепление техники передачи мяча снизу; нижней прямой подачи мяча | 1 | 10.03 | | |
| 73 | Совершенствование техники передачи мяча снизу; нижней прямой подачи мяча | 1 | 12.03 | | |
| 74 | Ознакомление с прямой нападающим ударом | 1 | 15.03 | | |
| 75 | Разучивание прямой нападающим ударом | 1 | 16.03 | | |
| 76 | Комбинации из изученных элементов | 1 | 19.03 | | |
| 77 | Комбинации из изученных элементов | 1 | 29.03 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|--|--|
| 78 | Инструктаж по ТБ. Разучивание и закрепление с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу | 1 | 30.03 | | |
| 79 | Закрепление и совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу | 1 | 02.04 | | |
| 80 | Ознакомление с техникой удара по катящемуся навстречу мячу | 1 | 05.04 | | |
| 81 | Закрепление техники удара по катящемуся навстречу мячу | 1 | 09.04 | | |
| 82 | Совершенствование техники удара по катящемуся навстречу мячу | 1 | 10.04 | | |
| 83 | Ознакомление с техникой остановки катящегося мяча, удар с разбега по катящемуся мячу | 1 | 11.04 | | |
| 84 | Разучивание техники остановки катящегося мяча, удар с разбега по катящемуся мячу | 1 | 16.04 | | |
| 85 | Совершенствование технике остановки катящегося мяча, удар с разбега по катящемуся мячу | 1 | 17.04 | | |
| 86 | Игра в мини-футбол по правилам | 1 | 18.04 | | |
| 87 | Игра в мини-футбол по правилам | 1 | 23.04 | | |
| 88 | Разучивание техники прыжка в высоту с4-5 шагов | 1 | 24.04 | | |
| 89 | Закрепление техники прыжка в высоту с4-5 шагов | 1 | 25.04 | | |
| 90 | Разучивание челночного бега 3x10м | 1 | 30.04 | | |
| 91 | Закрепление челночного бега 3x10м | 1 | 03.05 | | |
| 92 | Совершенствование челночного бега 3x10м Подготовка к сдаче ГТО | 1 | 06.05 | | |
| 93 | Разучивание метание мяча в цель | 1 | 07.05 | | |
| 94 | Закрепление и совершенствование метание мяча | 1 | 08.05 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---------|-------|--|--|
| | в цель | | | | |
| 95 | Разучивание и закрепление метание мяча на дальность | 1 | 10.05 | | |
| 96 | Совершенствование метание мяча на дальность | 1 | 14.05 | | |
| 97 | Разучивание и закрепление прыжка в длину с места | 1 | 15.05 | | |
| 98 | Совершенствование прыжка в длину с разбега | 1 | 16.05 | | |
| 99 | Учет прыжка в длину с разбега Подготовка к сдаче ГТО | 1 | 20.05 | | |
| 100 | Эстафетный бег | 1 | 21.05 | | |
| 101 | Эстафетный бег | 1 | 23.05 | | |
| 102 | Преодоление препятствия | 1 | 24.05 | | |
| | Итого | 102 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_ - личностные 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(личностные результаты; метапредметные –регулятивные, коммуникативные)

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|--|---|--|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | <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 »

