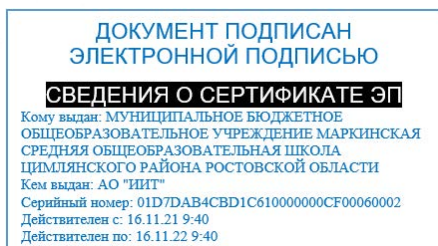


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя
общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области



Директор школы

С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования основное общее 7 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю 2 часа

Учитель Злобин Александр Викторович
Ф.И.О.

Программа разработана на основе

1. Программы Физическая культура. 7 класс А.П.Матвеев

2. Авторской программы курса «Физическая культура». А.П.Матвеев
(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при
наличии)

Учебник/учебники

Физическая культура. 7класс. А.П.Матвеев Москва Просвещение 2014г.

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

ст.Маркинская
2021 год.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

По результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся 7 класса научится:

в разделе 1. Знания о физической культуре:

- 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.

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

в разделе 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

в разделе 3. «Физическое совершенствование»:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,

- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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

Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
------------	-----	--

Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более

		<p>эффективный и/или сложный процесс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему

		уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-х классов

Учебные нормативы 7 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50

Учебные нормативы 7 класс ДЕВОЧКИ

Упражнение	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

Раздел 2.Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности.

№	Раздел/ тема (содержание)	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре – 5 часов.		
1	Олимпийские игры древности: Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Известные участники и победители древних Олимпийских игр	Характеризовать Олимпийские игры как явление культуры Объяснять причины включения упражнений базовых видов спорта в школьную программу
2	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	
3	Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО) Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО	Раскрывать исторические данные о развитии ГТО Объяснять особенности организации и проведения самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО
4	Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
5	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени
6	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
7	Режим дня, его основное содержание и правила планирования: Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня Составлять комплексы физических упражнений

8	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий
9	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 8 часов.		
10	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями
11	Включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы
12	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
13	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Выполнять упражнения на занятиях физической и спортивной подготовки
14	Организация досуга средствами физической культуры	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
15	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее

		разными способами
Физическое совершенствование – 57 часов		
16	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы Выполнять контроль за физической нагрузкой во время занятий
17	Специальные упражнения, которые распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО	Выполнять нормативы ФСК ГТО
18	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями	Выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
19	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
20	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, кувырок назад, мост из положения лёжа на спине, стойка на лопатках	Описывать технику акробатических упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений
21	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения в висах и упорах. Смешанные висы	Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, соблюдая правила безопасности Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

22	Упражнения на гимнастическом бревне	Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, соблюдая правила безопасности
23	Опорные прыжки через козла	Осваивать технику опорных прыжков, соблюдая правила безопасности
24	Беговые упражнения, эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать технику выполнения беговых упражнений Применять беговые упражнения для развития физических качеств
25	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку
26	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
27	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
28	Подъемы, спуски, повороты, торможения, поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем ёлочкой; подъем полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
29	Баскетбол. Игра по правилам. Ведение мяча; ловля и передача мяча; бросок мяча; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники

	мяча во время передачи; во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Учебная игра по упрощенным правилам	игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности Выполнять правила игры
30	Волейбол. Игра по правилам. Поддача мяча; прием и передача мяча; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование; тактические действия. Игра по упрощенным правилам	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности Выполнять правила игры
31	Футбол. Игра по правилам. Отбор мяча подкатом. Игра по правилам	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
32	Прикладно-ориентированные упражнения: передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; лазанье по канату в два приема; лазанье по гимнастической стенке, передвижение в вися на руках; прыжки через препятствие, приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий	Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
33	Общезначительная подготовка: физические упражнения на развитие: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Специальные прыжковые упражнения. Специально беговые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений; с повышенной амплитудой, с предметами, с отягощениями	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по физической подготовке Применять общеразвивающие упражнения Выполнять нормативы по физической подготовке

Формы организации учебной деятельности: урок – игра, урок- зачёт, урок – викторина, урок- экскурсия ,урок – путешествие, урок- праздник, ,урок – соревнование.

Раздел3.Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Темы уроков	Оборудование.	Виды контроля.	Д/з	Дата проведения	
					план	факт.
1	ТБ на уроках физической культуры. Высокий старт.	Секундомер.	Фронтальный опрос.		1ч. 02.09	

2	Высокий старт 15-30 м. Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места.	Зона приземления для прыжков.		Отработка техники высокого старта.	07.09	
3	Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Секундомер.			9.09	
4	Тест: прыжки в длину с места. Эстафеты.	Зона приземления для прыжков.	Зачёт		14.09	
5	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Секундомер.			16.09	
6	Скоростной бег до 40 м. Эстафеты. Олимпийские игры древности.	Секундомер..		Стр.6-7	21.09	
7	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Мяч для метания, зона приземления для прыжков.		Стр.7-9	23.09	
8	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Физическое развитие человека.	Зона приземления для прыжков.	Фиксирование результата.	Стр.9-11	28.09	
9	Равномерный бег до 10 минут. Терминология кроссового бега.	Секундомер.		Выполнение беговых упражнений.	30.09	
10	Равномерный бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	Секундомер			05.10	
11	Бег на 1000 м. Эстафеты.	Секундомер.	Фиксирование результата.	Выполнение беговых упражнений.	07.10	
12	Тест: бег 1000м. Игра «Быстрая команда»	Секундомер.			12.10	
13	Равномерный бег до 12 минут.	Секундомер.	Фиксирование результата.	Выполнение беговых упражнений.	14.10	
14	Бег на местности. Игра «Выбей соперника».	Секундомер.		Выполнение беговых упражнений.	19.10	
15	Правила ТБ. Правила и организация игры, терминология баскетбола.	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч		Стр.94-95	21.10	

		баскетбольный				
16	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	Стойка, щит, кольцо ,ферма для баскетбола, мяч баскетбольный		Стр.95-96	2ч. 9.11	
17	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч баскетбольный		Стр.96-97	11.11	
18	Позиционное нападение . Развитие координационных движений	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч баскетбольный		Стр.97-98	16.11	
19	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч баскетбольный		Стр.98-99	18.11	
20	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч баскетбольный		Стр.99-100	23.11	
21	Ведение мяча в движении. Развитие координационных способностей	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч баскетбольный			25.11	
22	Перехват мяча в баскетболе. Как формировать правильную осанку.	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч баскетбольный		Стр.12-13	30.11	
23	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч баскетбольный		Стр.14-15	02.12	
24	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении	Стойка, щит, кольцо, ферма для баскетбола, мяч баскетбольный		Стр.16-17	07.12	

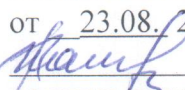
25	Гимнастика. ТБ. Кувырки вперед и назад.	Мат спортивный, гимнастический.		Стр.18-19	09.12	
26	Опорный прыжок. Режим дня.	Мат гимнастический, козел гимнастический	Фронтальный опрос.	Стр.20-22. Стр.70-71	14.12	
27	Опорный прыжок. Кувырки вперед и назад.	Мат гимнастический, козел гимнастический	Фронтальный опрос.	Составить режим дня.	16.12	
28	Опорный прыжок. Кувырки вперед и назад.	Мат гимнастический, козел гимнастический	Фронтальный опрос.	Стр.64--66	21.12	
29	Опорный прыжок. Кувырки вперед и назад.	Мат гимнастический козел гимнастический	Фронтальный опрос.		23.12	
30	Кувырки вперед и назад. Утренняя гимнастика.	Мат гимнастический козел гимнастический		Стр.22-24	28.12	
31	Акробатическая комбинация. Закаливание.	Мат гимнастический		Стр.25-26	3 четв. 11.01	
32	Развитие силовых способностей. Физкультминутки.			Стр.26-27	13.01	
33	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.			Отработка ходьбы строевым шагом.	18.01	
34	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.			Отработка ходьбы строевым шагом.	20.01	
35	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.			Стр.30-32	25.01	

36	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Место для занятий физическими упражнениями.	Гимнастическая скамейка		Стр.32-33	27.01	
37	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке.	Гимнастическая скамейка		Стр.33-35	01.02	
38	ОРУ в движении. Эстафеты. . Одежда и обувь для занятий физкультурой.			Стр.36-38	03.02	
39	ОРУ в движении. Эстафеты, передвижения (ходьбой, бегом, прыжками)			Стр.39-43	08.02	
40	Организация и проведения контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма.			Стр.44-46	10.02	
41	Организация и проведение разминки в подготовительной части урока.				15.02	
42	Организация и проведение разминки в подготовительной части урока.			Комплекс ОРУ с мячом.	17.02	
43	Н/теннис. Т.Б. Стойки и перемещения.	Стол мяч теннисный, ракетки			22.02	

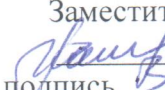
44	Стойки и перемещения.	Стол мяч теннисный, ракетки			24.02	
45	Техника ударов	Стол мяч теннисный, ракетки		Отработка техники ударов.	01.03	
46	Сочетание ударов.	Стол мяч теннисный, ракетки			03.03	
47	Тактика парной игры.	Стол мяч теннисный ,ракетки			10.03	
48	Тактика парной игры. Развитие гибкости.	Стол мяч теннисный, ракетки		Стр.50-52	15.03	
49	Тактика парной игры.	Стол мяч теннисный, ракетки		Стр.53-54	17.03	
50	Техника ударов.	Стол мяч теннисный, ракетки		Отработка техники ударов.	4 четв. 29.03	
51	Л/атлетика. Техника безопасности. Низкий старт	Секундомер			31.03	
52	Бег в гору и под гору. Бег 60 м.	Секундомер		Стр.55-58	05.04	
53	Прыжок в длину с разбега.	Зона приземления для прыжков.		Стр.78	07.04	
54	Прыжок в длину с разбега.	Зона приземления для прыжков.			12.04	
55	Прыжок в длину с разбега.	Зона приземления для прыжков.		Стр.58-59	14.04	
56	Метание мяча. Прыжок. Формирование стройности фигуры.	Мяч для метания, стойка для прыжков в высоту		Стр.59-62	19.04	
57	Метание мяча. Прыжок. Гимнастика для глаз.	Мяч для метания, стойка для прыжков в высоту		Стр.63-64	21.04	

58	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Терминология кроссового бега	Секундомер		Стр.78,79	26.04	
59	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Секундомер		Стр.81-83	28.04	
60	Равномерный бег до 10 минут. Развитие выносливости.	Секундомер		Стр.76-77	05.05	
61	Бег на 1000 м. Эстафеты.	Секундомер		Выполнение беговых упражнений.	12.05	
62	Тест: бег 1000м. Эстафеты.	Секундомер	Зачёт	Выполнение беговых упражнений.	17.05	
63	ТБ. Основные приёмы игры в футбол.	Мяч футбольный		Стр.100-103	19.05	
64	Приёмы ведения мяча.	Мяч футбольный		Стр.106-111	24.05	
65	Упражнения для освоения удара по мячу. Игра в футбол.	Мяч футбольный			26.05	
66	Упражнения для освоения удара по мячу. Игра в футбол.	Мяч футбольный		Правила игры в футбол	31.05	
Итого: 66 часов						

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
от 23.08.2021 года № 1
 Кардакова Л.И.
подпись руководителя МС
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Кардакова Л.И.
подпись Ф.И.О.
23 августа 2021 года