Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степановская средняя общеобразовательная школа»

Верхнекетский район Томская область

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Степановская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Андреев

Приказ от 30.08 2018 г. № 121/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

7 класс

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Рабочая программа по физической культуре культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

2018г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального  государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**УМК: «**Школа России**»**

* Пособие для обучающихся:

     - Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;

* Пособие для учителя:

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2009.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.

- [**Спорт**](https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizkul-turie-7-klass-v-i-liakh.html) в школе  /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009.

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2010.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, 3 часа в неделю.

**Цель:**

* формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью,
* целостном развитии физических и психических качеств,
* творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов [спорта](https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizkul-turie-7-klass-v-i-liakh.html);
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, процессов и свойств личности.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Содержание | Планируемые результаты  обучения |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | ***История физической культуры.***Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида [**спорта**](https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizkul-turie-7-klass-v-i-liakh.html) (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).       ***Базовые понятия физической культуры.***Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.       ***Физическая культура человека.***Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и [**обуви**](https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizkul-turie-7-klass-v-i-liakh.html) в зависимости от времени года и погодных условий. | **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:  — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;.  **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).       Упражнения общей физической подготовки. | **Личностными результатами**  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  - формировать уважительного отношения к культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  **Метапредметными результатами**  — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметными результатами**  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 3 | Баскетбол | 18 | Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игрв в баскетбол по правилам.       Упражнения общей физической подготовки. | **Личностные результаты:**  – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Метапредметные результаты:**  – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Предметные результаты:**  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;  – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 4 | Волейбол | 12 | Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.       Упражнения общей физической подготовки. | **Личностные результаты:**  – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Метапредметные результаты:**  – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Предметные результаты:**  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;  – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».       Акробатическая комбинация *(мальчики):*из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.       Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):*стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной. | **Универсальными компетенциями**  — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  **Личностными результатами**  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Метапредметными результатами**  — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметными результатами**  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 6 | Лыжная подготовка | 21 | Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).       Упражнения общей физической подготовки. | **Личностные результаты**  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  **Метапредметные результаты**  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;  **Предметными результатами**  —— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 |
| 5 | Спортивные игры:  Волейбол  Баскетбол | 12  18 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Кол-во часов | | Дата план | | Дата  факт | | Примечание |
|  | **Легкая атлетика15** | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. | 1 | |  | | 03.09 | |  |
| 2 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | 1 | |  | | 04.09 | |  |
| 3 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |  | | 06.09 | |  |
| 4 | Стартовый разгон. Бег 60 м на результат. | 1 | |  | | 10.09 | | Контроль м 9,5; 9,8; 10,2 д. 9,8; 10,4; 10,9 |
| 5 | Стартовый разгон. Бег 100 м на результат | 1 | |  | | 11.09 | |  |
| 6 | Эстафеты. Тест на выносливость 1500 м. | 1 | |  | | 13.09 | | М: 7.30-7.50-8.10  Д: 8.00-8.20-8.40 |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 1 | |  | | 17.09 | | Контроль м 360; 340; 320 д. 340; 320; 300 |
| 8 | Метание мяча вцель. | 1 | |  | | 18.09 | |  |
| 9 | Прыжок в высоту. | 1 | |  | | 20.09 | |  |
| 10 | Эстафеты с мячом. | 1 | |  | | 24.09 | |  |
| 11 | Бег с препятствиями. | 1 | |  | | 25.09 | | Контроль:  3 попытки 3-2-1 |
| 12 | Преодоление препятствий. | 1 | |  | | 27.09 | | Контроль м: 120-115-110  Д:115-110-100 |
| 13 | Спортивная игра «Лапта» | 1 | |  | | | 01.10 |  |
| 14 | Прыжок в длину с места. | 1 | |  | | | 02.10 |  |
| 15 | Бег 1500 м. | 1 | |  | | | 04.10 | Без учета времени. |
| **Спортивные игры (волейбол)** **12** | | | | | | | | |
| 16 (1) | Стойка и перемещение игрока. Правила ТБ на уроках спортивных игр | 1 | |  | | | 08.10 |  |
| 17 (2) | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Терминология игры | 1 | |  | | | 09.10 |  |
| 18 (3) | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 | |  | | | 11.10 |  |
| 19 (4) | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | 1 | |  | | | 15.10 |  |
| 20(5) | Верхняя, нижняя передачи мяча. | 1 | |  | | | 16.10 |  |
| 21 (6) | Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | |  | | | 18.10 |  |
| 22(7) | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Передачи мяча над собой. | 1 | |  | | | 22.10 |  |
| 23 (8) | Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. | 1 | |  | | | 23.10 |  |
| 24(9) | Тактика свободного нападения. | 1 | |  | | | 25.10 |  |
| 25(10) | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.  Комбинации из освоенных элементов. | 1 | |  | | | 06.11 |  |
| 26 (11) | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | |  | | | 08.11 |  |
| 27 (12) | Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов. | 1 | |  | | | 12.11 | Контроль техники |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час** | | | | | | | |
| 28 (1) | Правила ТБ на уроках гимнастики.. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!». Висы. | 1 | |  | | | 13.11 |  |
| 29 (2) | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Висы. | 1 | |  | | | 15.11 |  |
| 30(3) | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивание в висе. Эстафеты. | 1 | |  | | | 19.11 |  |
| 31 (4) | Подтягивание в висе. | 1 | |  | | | 20.11 |  |
| 32(5) | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | |  | | | 22.11 |  |
| 33(6) | Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики. | 1 | |  | | | 26.11 |  |
| 34(7) | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. | 1 | |  | | | 27.11 |  |
| 35 (8) | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь. | 1 | |  | | | 29.11 |  |
| 36(9) | Опорный прыжок. Мост из положения стоя. | 1 | |  | | | 03.12 |  |
| 37(10) | Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 | |  | | | 04.12 |  |
| 38(11) | Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения лежа. | 1 | |  | | | 06.12 |  |
| 39(12) | Кувырок назад в полу шпагат. | 1 | |  | | | 10.12 |  |
| 40(13) | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя. | 1 | |  | | | 11.12 | Контроль техники |
| 41(14) | Кувырок назад в полушпагат. | 1 | |  | | | 13.12 | Контроль техники |
| 42 (15) | Мост из положения стоя. | 1 | |  | | | 17.12 | Контроль техники |
| 43(16) | Стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 | |  | | | 18.12 |  |
| 44 (17) | Стойка на голове с согнутыми ногами. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | |  | | | 20.12 |  |
| 45(18) | Акробатические комбинации. | 1 | |  | | | 24.12 |  |
| 46(19) | Акробатическое соединение. | 1 | |  | | | 25.12 | Контроль техники |
| 47(20) | Ритмическая гимнастика. | 1 | |  | | 27.12 | |  |
| 48(21) | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 | |  | | 10.01 | |  |
| **Лыжная подготовка – 21 час.** | | | | | | | | |
| 49 (1) | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | | 1 |  | | | 14.01 |  |
| 50(2) | Одновременный бесшажный ход. История лыжного [спорта](https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizkul-turie-7-klass-v-i-liakh.html). | | 1 |  | | | 15.01 |  |
| 51(3) | Попеременный двухшажный ход. Основные правила соревнований. | | 1 |  | | | 17.01 |  |
| 52(4) | Попеременный двухшажный ход. | | 1 |  | | | 21.01 | Контроль техники |
| 53(5) | Чередование различных лыжных ходов. | | 1 |  | | | 22.01 |  |
| 54(6) | Повороты переступанием. | | 1 |  | | | 24.01 |  |
| 55(7) | Повороты переступанием и прыжком нам лыжах. | | 1 |  | | | 28.01 | Контроль техники |
| 56(8) | Преодоление естественных препятствий на лыжах | | 1 |  | | | 29.01 |  |
| 57(9) | Преодоление препятствий на лыжах | | 1 |  | | | 31.01 | Контроль техники |
| 58(10) | Торможение «упором» | | 1 |  | | | 04.02 |  |
| 59(11) | Поворот «упором» | | 1 |  | | | 05.02 |  |
| 60(12) | Торможение и поворот «упором» | | 1 |  | | | 07.02 |  |
| 61(13) | Преодоление небольших трамплинов. | | 1 |  | | | 11.02 |  |
| 62(14) | Подъемы на склон и спуски со склона. | | 1 |  | | | 12.02 |  |
| 63(15) | Подъемы на склон и спуски со склона. | | 1 |  | | | 14.02 |  |
| 64(16) | Передвижение на лыжах с применением разученных ходов. | | 1 |  | | | 18.02 |  |
| 65(17) | Прохождение дистанции 1 км на результат. | | 1 |  | | | 19.02 | Контроль (мин) м:6 – 6.30 -7.30 д: 6.30– 7.00 – 8.00 |
| 66(18) | Спуски с горы с торможением. | | 1 |  | | | 21.02 |  |
| 67(19) | Бег на лыжах с применением разученных ходов. | | 1 |  | | | 25.02 |  |
| 68(20) | Прохождение дистанции 2 км на результат. | | 1 |  | | | 26.02 | Контроль (мин) м:13 – 14 -14.30 д: 14 – 14.30 – 15.00 |
| 69(21) | Игра «Эстафета с передачей палок». | | 1 |  | 28.02 | | |  |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) - 18 часов.** | | | | | | | |
| 70 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. | | 1 |  | 04.03 | | |  |
| 71(2) | Ведение и броски мяча. | | 1 |  | 05.03 | | |  |
| 72(3) | Броски мяча в баскетбольную корзину. | | 1 |  | 07.03 | | |  |
| 73(4) | Вырывание и выбивание мяча. | | 1 |  | 11.03 | | |  |
| 74(5) | Передача одной рукой от плеча | | 1 |  | 12.03 | | |  |
| 75(6) | Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча | | 1 |  | 14.03 | | |  |
| 76(7) | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | | 1 |  | 18.03 | | | Контроль техники |
| 77(8) | Ведение мяча с сопротивлением. | | 1 |  | 19.03 | | |  |
| 78(9) | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок | | 1 |  | 01.04 | | | Контроль техники |
| 79 (10) | Сочетание приемов передвижений и остановок. | | 1 |  | 02.04 | | |  |
| 80(11) | Передача мяча в тройках со сменой мест. | | 1 |  | 04.04 | | |  |
| 81 (12) | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. | | 1 |  | 08.04 | | |  |
| 82(13) | Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. | | 1 |  | 09.04 | | |  |
| 83(14) | Передача мяча в тройках со сменой мест. Позиционное нападение. | | 1 |  | 11.04 | | | Контроль техники |
| 84(15) | Ведение мяча. | | 1 |  | 15.04 | | |  |
| 85 (16) | Тактические действия. | | 1 |  | 16.04 | | |  |
| 86(17) | Игра по правилам, вбрасывание мяча. | | 1 |  | 18.04 | | |  |
| 87(18) | Вбрасывание мяча. | | 1 |  | 22.04 | | |  |
|  | **Легкая атлетика – 15 часов** | | | | | | | |
| 88 (1) | Преодоление препятствий. Понятие о темпе упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | | 1 |  | 23.04 | | |  |
| 89(2) | Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. | | 1 |  | 25.04 | | |  |
| 90(3) | Преодоление препятствий. Понятие о ритме упражнения | | 1 |  | 29.04 | | |  |
| 91(4) | Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения | | 1 |  | 30.04 | | |  |
| 92(5) | Прыжки в высоту с разбега. | | 1 |  | 02.05 | | |  |
| 93(6) | Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. | | 1 |  | 06.05 | | |  |
| 94(7) | Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. Челночный бег. | | 1 |  | 07.05 | | |  |
| 95(8) | Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Эстафеты. | | 1 |  | 09.05 | | | Контроль  м110;100-90;85 д105;100-85;80 |
| 96(9) | Прыжки в длину с разбега (приземление). Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты). | | 1 |  | 13.05 | | |  |
| 97(10) | Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча на дальность. | | 1 |  | 14.05 | | |  |
| 98(11) | **Промежуточная аттестация** | | 1 |  | **16.05** | | |  |
| 99(12) | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. | | 1 |  | 20.05 | | | Контроль м 340;339-261;260 д 300;299-221; 220 |
| 100(13) | Метание мяча на дальность. | | 1 |  | 21.05 | | |  |
| 101(14) | Метание мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 12 минут | | 1 |  | 23.05 | | | Контроль м 34;33 -21;20  Д. 21; 20-15;14 |
| 102(15) | Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние. Промежуточная аттестация | |  |  | 27.05 | | |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УМР  Резвых Т.П. /\_\_\_\_\_\_\_\_/  «30» августа 2018 года | ПРИНЯТО  Решением педагогического совета  МБОУ «Степановская СОШ»  от 30 августа 2018 г. Протокол № 1 |