

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №612
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ № 1
от « 30 » 08 2017 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ № 1
от « 30 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

Грошневa Е.И.
Приказ № 111
от « 30 » 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

7 КЛАСС

2017-2018 учебный год

Учитель(я): Березкин Сергей Петрович

Санкт-Петербург

2017 год

Пояснительная записка

Нормативная основа программы

Данная рабочая программа разработана в соответствии:

1.1. С Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373», от 31.12.2015 № 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» и от 31.12.2015 № 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», приказом Министерства образования РФ «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» от 09.03.2004 (в редакции от 01.02.2012), методическими рекомендациями по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ.

1.2. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», рабочие программы учебных предметов, курсов обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и основного общего образования.

1.3. Разработка рабочих программ осуществляется на основе ФГОС, ФБУП и основных образовательных программ.

Содержание учебных предметов строится на основе использования примерных учебных программ или авторских программ в соответствии с учебниками из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию.

1.4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

Цели и задачи обучения предмету: «Физическая культура» в 7«А»-7«Б» классах

Цель:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил техники безопасности во время занятий физической культурой, правилах оказания первой медицинской помощи;
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
6. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно БУП 2013-2014 года). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение программы в 7 «б» классе составит 102 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим 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, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать 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 эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижения;
- хорошее телосложение, желание поддержать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой и учебной деятельности.

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, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в 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 учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить ее до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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 целей при совместной деятельности;
- ответственное поручение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;

- 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 физической культуры:

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной

направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культуры различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностях организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения

Формы обучения:

- фронтальная (общеклассная)
- групповая (в том числе и работа в парах)
- индивидуальная
- круговая тренировка

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа, сравнение, анализ.
2. Наглядные методы: показ.
3. Практические методы: игровой, соревновательный, круговая тренировка

Активные методы обучения: групповая и парная работа, игровой урок, урок-соревнование, урок-практика, урок-беседа.

Средства обучения:

- для учащихся: спортивный инвентарь
- для учителя: книги, методические рекомендации, поурочное планирование, компьютер с выходом в сеть Интернет.

Используемые виды и формы контроля

Виды контроля:

- вводный,
- текущий,
- тематический,
- итоговый,
- комплексный

Формы контроля:

- зачет;
- контрольный норматив.

Учебно-тематический план 7«А»-7«Б» классах

№ п\п	Тема	Количество часов по плану	дано фактически
1	Базовая часть	76	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры Резерв	16 4	
1.3.	Легкоатлетические упражнения	22	
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	20	
1.5	Кроссовая подготовка	14	
2.	Вариативная часть	26	
2.1.	Развитие двигательных качеств	12	
2.2.	Спортивные игры (баскетбол)	14	

*В связи с тем, что уроки, выпавшие на праздничные дни, на районные контрольные работы и т.п. могут быть не проведены, мной запланировано 4 часа резервного времени. Эти часы освобождаются за счет того, что задания могут быть даны для самостоятельного изучения с последующим контролем. Задания могут быть выполнены учащимися самостоятельно, используя рекомендации учителя.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы (кратко)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Основы знаний о физической культуре, умения, навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной направленности с помощью двигательных действий.</p> <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их</p>

			<p>освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности</p> <p>Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и истории развития физической культуры, олимпийского движения, отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека</p> <p>Приемы закаливания. Солнечные, воздушные ванны. Водные процедуры.</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.</p>
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	<p>Стойка игрока. Техника передвижения игроков.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.</p> <p>Прямой нападающий удар. Прием мяча.</p> <p>Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3.</p> <p>Игра в защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	<p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед, назад, назад в полушпагат, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стойка на голове и руках, длинный кувырок).</p> <p>Общеобразовательные упражнения с предметами (с обручами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами)</p> <p>Смешанные висы, упоры, подтягивания.</p> <p>Лазания по канату, по гимнастической лестнице,</p>

			<p>шесту. Пирамидковые упражнения.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>
4.	Легкоатлетические упражнения	22	<p>Спринтерский бег. Бег в равномерном темпе.</p> <p>Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность с места и с разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Круговая эстафета. Варианты челночного бега, бег с преодолением препятствий. Тройной прыжок.</p>
5.	Кроссовая подготовка	14	<p>Упражнения на освоение навыков кроссового бега, бег на средние и длинные дистанции, преодоление препятствий, развитие выносливости.</p>
6.	Развитие двигательных качеств	12	<p>Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки. Упражнения на развитие силы, скорости, координации, выносливости, гибкости.</p>
7.	Спортивные игры (баскетбол)	14	<p>Перемещения с мячом, стойка игрока.</p> <p>Броски мяча, одной и двумя руками, бросок двумя руками в прыжке</p> <p>Ведение мяча разными способами, с изменением направления, скорости движения, с сопротивлением соперника</p> <p>Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Личная защита. «Заслон». Взаимодействие игроков.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся по физической культуре к концу 7 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны:

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой с элементами ОФП, спортивными играми, кроссовой подготовкой.
 - влияние физических упражнений на состояние здоровья организма;
 - понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
 - О приемах закаливания во все времена года;
 - правила игры баскетбол, волейбол, их историю развития;
 - Правила выполнения строевых упражнений;
 - упражнения для развития различных физических качеств;
 - цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации;
 - требования к одежде и обуви занимающегося физической культурой;
 - легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения
-
- название и правила использования спортивного инвентаря (в спортивном зале);
 - сведения о олимпийском движении и истории его развития;

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Демонстрировать-

- Высокий и низкий старт, при бега на короткие и длинные дистанции (соответственно).
- Прыжок в длину с места и с разбега.
- Выполнение многоскоков.

- Челночный бег.
- Метание теннисного и набивного мяча.
- Бег на короткие и длинные дистанции(60. 1000, 1500 метров).
- Прыжки через скакалку
- Элементарные гимнастические упражнения
- Строевые упражнения
- Упражнения офп (подтягивания, отжимания, ...)
- Игру в баскетбол и в волейбол по упрощенным правилам.
-

Уровень физической подготовленности учащихся (7 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	5,9	5,4	4,9	6,1	5,7	5,1
2	Челночный бег 3 по10 м (сек.)	9,3	8,8	8,3	10,0	9,5	9,0
3	Прыжок в длину с места (см.)	290	350	380	240	300	350
4	Бег 60 мет- ров(сек.)	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
5	Бег 1000 мет- ров(сек).	5,25	4,45	4,20	5,45	5,20	4,40
6	Метание теннис- ного мяча (мет- ры).	23	31	39	16	19	26
7	Прыжок в длину с разбега(метры).						
8	Наклон вперед из положения сидя, см	5	7	10	7	10	12
9	Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа (кол.раз).	26	31	35	23	28	33

10	Поднимание ног до угла 90 градусов из положения виса на шведской стенке (кол. раз).	10	15	20	7	12	15
11	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	4	5	8	11	15	19

Требования к учащимся, освобожденным от практических занятий физической культурой и учащимся с подготовительной группой здоровья:

1) Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий физической культурой для аттестации должны выполнить реферат на тему данную учителем. Работа оценивается по трем параметрам:

А) содержание

Б) оформление

В) представление

2) Учащиеся подготовительной группы здоровья освобождаются от сдачи нормативов и контрольных тестов, но не освобождаются от практических занятий на уроке физической культуры. Вместо нормативных и контрольных тестов они должны выполнить доклад .

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ

1. Влияние физической культуры на состояние здоровья человека.
2. Влияние физической культуры на физическое развитие школьника.
3. Влияние Физической культуры на интеллектуальное развитие школьника.
4. Легкая атлетика - древнейший вид спорта.
5. История развития легкой атлетики от древности до нашего времени.
6. Легкая атлетика и олимпийское движение.
7. Виды легкоатлетических состязаний – история их возникновения.
8. История развития легкой атлетики в России. Достижения Российских спортсменов.
9. История игры Баскетбол.

10. Развитие баскетбола в России и в мире.
11. История возникновения одного из баскетбольных (любого) клубов.
12. Правила игры в баскетбол (упрощенные и полные).
13. Гимнастика. История возникновения и развития в мире и в России.
14. Виды гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на организм человека.
15. Гимнастические упражнения, наиболее используемые для занятий в домашних условиях. Их польза.
16. Гимнастика в олимпийском движении. Достижения Российских спортсменов.
17. Волейбол – одна из наиболее распространенных игр.
18. Правила игры в волейбол (упрощенные и полные).
19. Влияние игры в волейбол на развитие человека
20. Закаливание .

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по Физической культуре

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Ошибки:

За ошибки в технике владения двигательным действием считаются:

выполнение двигательного действия в рамках недопустимых, т.е. искажающих сущность движений требований к пространственным, временным, динамическим и ритмическим характеристикам;

присутствие ненужных дополнительных элементов движения;

отсутствие необходимых элементов движения.

Негрубыми ошибками считаются:

излишнее напряжение и скованность при выполнении движений;

неточность при выполнении технических элементов.

Опрос по основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание

сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности, нет примеров из практики.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценку «2» учащиеся получают за неправильный ответ, полное незнание материала.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко, без ошибок.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допустимы 1-2 негрубые ошибки.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько (больше двух) негрубых ошибок

Оценка «2» – упражнение выполнено неправильно, с несколькими грубыми ошибками или не выполнено совсем.

По технике владения навыками игровой деятельности

Оценка «5» – учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» – учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка «3» – учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» – учащийся показал незнание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Ресурсное обеспечение программы по физической культуре для 7а-7б классов

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2016-2017 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре

Литература для учителя:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. ФГОС, Вентана-Граф, 2012

• Дополнительная литература для учителя:

- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. Физическая культура. 5-7 кл/под ред. В.И. Ляха. М. Просвещение. 2006
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя

• Интернет-ресурсы

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://www.fismag.ru/>

<http://www.olimpizm.ru/>

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ № п/п	№ урока в те- ме	Тема урока, тип урока	Элементы содержания или основные понятия урока	формы контроля	Оборудова- ние	Виды деятельности	Дата проведения (неделя)	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика 12 часов								
1	1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Вводный	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	опрос		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Понимать значение выполнения правил техники безопасности на уроках физической культуры. Знать и выполнять на практике правила оказания доврачебной медицинской помощи при травмах. Устный опрос.		
2-3	2 -3	Низкий старт. Спринтерский бег. Комплексный	Низкий старт. Бег с ускорением. СБУ. Развитие скоростных качеств	текущий	Скакалки, секундомер	Уметь выполнять низкий старт. Выявлять характерные ошибки при выполнении низкого старта.		

						Проявлять скоростные качества. Соблюдать правила техники безопасности.		
4	4	Спринтерский бег. Учетный	Бег на 30 м. СБУ. Низкий старт. Встречная эстафета. Игра «Перестрелка»	Контрольный тест	Секундомер мячи	Уметь демонстрировать скоростные качества при беге на короткие дистанции.		
5-6	5-6	Прыжки в длину Комплексный	СБУ, СПУ. Разбег. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Измерение результата. Игра «Перестрелка»	текущий	Мячи, рулетка	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжка в длину		
7	7	Прыжки в длину. Многоскоки. Учетный	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Многоскоки. СБУ, СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольный тест	рулетка	Проявлять скоростно-силовые качества Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		
8	8.	Метание малого мяча в цель и на дальность Комплексный	Метание на дальность с места. Метание с малого разбега Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	Малые мячи	Описывать и демонстрировать технику метания малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метаниях		
9	9	Метание малого мяча на дальность Учетный	Метание малого мяча.	Контрольный тест	Малые мячи	Проявлять скоростно-силовые качества и координацию движений		

10	10	Бег на средние дистанции Комплексный	Бег с разной скоростью на 200 м, 300 м. Чередование бега и ходьбы. Игра «Выбей мяч»	текущий	Секундомер мячи	Уметь рассчитывать силы в беге на средние дистанции Контролировать свое самочувствие во время выполнения бега на средние дистанции		
11	11	Бег на средние дистанции Учетный	Бег на 400 м. СБУ. ОФП	Контрольный тест	секундомер	Соблюдать правила техники безопасности Уметь пробегать дистанцию 500 м Знать упражнения для разминки и подводящие специально-беговые упражнения.		
12	12	Эстафетный бег Комплексный	Передача эстафетной палочки в движении. Пробегание отрезков с передачей эстафеты. Финиширование. Встречная эстафета. Круговая эстафета.	текущий	Эстафетные палочки секундомер	Уметь правильно передавать и принимать эстафетную палочку. Соблюдать правила техники безопасности при эстафетном беге. Уметь рассчитывать собственные силы на протяжении всей дистанции Понимать важность правильности и четкости выполнения упражнения для всей команды Нести ответственность за свои действия перед командой Выявлять технические ошибки при передачи эстафеты		

Спортивные игры 14 часов								
13	1	Техника безопасности во время занятий играми. Стойки и перемещения игроков. Изучение нового материала.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	текущий	Баскетбольные мячи	Знать правила техники безопасности во время игры в баскетбол Знать правила игры в баскетбол Уметь выполнять правильно основные стойки игрока и перемещения во время игры		
14	2	Ведение мяча на месте Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Чередование рук при ведении на месте.	Текущий	Баскетбольные мячи	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Соблюдать правила игры		
15	3	Ведение мяча в движении Комплексный	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге Чередование способов передвижения с ведением мяча. Развитие координации движений	текущий	Баскетбольные мячи	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		
16	4	Ведение мяча разными способами Учетный	Ведение мяча разными способами. На месте и в движении. Упражнения в парах с набивными и баскетбольными мячами.	Фронтальный индивидуальный	Баскетбольные мячи Фишки Набивные мячи	Проявлять ловкость во время игры в баскетбол Проявлять быстроту во время игры в баскетбол		
17	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении Комплексный	Ловля мяча Передача мяча Упражнения в парах и тройках на месте и в движении Развитие координации	Текущий	Баскетбольные мячи	Проявлять скоростно-силовые способности во время игры в баскетбол Соблюдать дисциплину		

			онных качеств.			и правила техники безопасности во время игры в баскетбол		
18	6	Ловля и передача мяча на месте и в движении Совершенствование ЗУН	Ловля мяча Передача мяча Упражнения в парах и тройках на месте и в движении Развитие координационных качеств.	текущий	Баскетбольные мячи	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой и учебной деятельности		
19-20	7-8	Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол Комплексный	Броски в кольцо с места. Игра «33» Игра в мини-баскетбол. Правила игры.	Текущий	Баскетбольные мячи	Принимать тактически верные решения во время игры		
21	9	Позиционное нападение 5:0 Игра в мини-баскетбол Комплексный	Позиционное нападение 5:0 упражнения в группах. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол	Текущий	Баскетбольные мячи	Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий и тактических действий		
22	10	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом. Упражнения в группах. Игра в мини-баскетбол	текущий	Баскетбольные мячи	Уметь общаться со сверстниками во время проведения игры		
23-24	11-12	Вырывание, выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол Комплексный	Вырывание, выбивание мяча. Игровые задания. Игра в мини-баскетбол	текущий	Баскетбольные мячи	Знать и уметь объяснять правила игры во время судейства, быстро принимать правильные судейские решения		
25	13	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол Изучение нового материала	Взаимодействие двух игроков. Упражнения с мячами в парах. Игра в мини-баскетбол	текущий	Баскетбольные мячи			
26	14	Игра в мини-баскетбол. Основы судейства.	Знать основы судейства игры в баскетбол.	текущий	Баскетбольные мячи			

		Совершенствование ЗУН	Уметь играть в мини-					
		Гимнастика с элементами акробатики						
		20 часов						
27	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Строевые упражнения Комплексный	Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Построение. Перестроение в одну, две, три колонны. Повороты на месте. Подвижные игры.	Текущий		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды		
28-29	2-3	Перестроения. ОРУ без предметов Комплексный	Перестроение в несколько шеренг. Перестроение в несколько колонн в движении. ОРУ без предметов. Развитие координации. Подвижные игры	Текущий	Скакалки	Соблюдать дисциплину при выполнении строевых упражнений		
30-32	4-6	Акробатические упражнения Комплексный	Акробатические элементы (складка, сед углом, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа)	Текущий	Гимнастические маты	Осваивать технику акробатических упражнений Проявлять качества координации, гибкости		
33-34	7-8	Комбинации акробатических упражнений.	Комбинации из изученных акробатических элементов. Правила соединения элементов в комбинации.	Текущий	Гимнастические маты	Выявлять и исправлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений		
35	9	Комбинация акробатических упражнений Учетный	Комбинации из изученных акробатических элементов.	Зачет	Гимнастические маты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		

						<p>Выполнять приемы страховки</p> <p>Применять приемы самоконтроля за самочувствием, особенно при выполнении сложнокоординационных элементов</p>		
36-37	10-11	Развитие силовых способностей. Комплексный	Упражнения для развития силовых способностей с набивными мячами. Перетягивание каната	Текущий	Набивные мячи Гимнастические маты канат	<p>Демонстрировать силовые способности</p> <p>Подбирать упражнения для развития силовых способностей</p>		
38	12	Лазанье по гимнастической стенке, скамейке Комплексный	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. По гимнастической стенке вверх и перемещение в сторону. Развитие ловкости. Развитие силы.	Текущий	Гимнастические скамейки Гимнастическая стенка	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений</p>		
39-40	13-14	Лазанье по канату Учетный	Лазание по канату, по лестнице.	зачет	Канат Гимнастические скамейки Гимнастическая стенка	<p>Выявлять и исправлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы и координации движений при выполнении упражнений приклад-</p>		

						ной направленности Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
41-42	15-16	ОРУ с предметами Комплексный	ОРУ с обручами, гимнастическими палками. Правила построения комбинаций ОРУ с предметами	Текущий	Набивные мячи Обручи Гимнастические палки	Осваивать технику общеразвивающих упражнений с различными предметами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Проявлять качества силы, координации, гибкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений с различным гимнастическим инвентарем		
43-44	17-18	Упражнения в висах и упорах Комплексный	Простые висы и упоры на гимнастической перекладине. Смешанные висы и упоры. Развитие силовых	Текущий	Перекладины Гимнастическая стенка Гимнастиче-	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах		

			способностей, гибкости.		ские маты	Проявлять качества силы и координации движений Уметь выполнять простые висы и упоры Выявлять ошибки и искать пути их исправления		
45-46	19-20	Пирамидковые упражнения Комплексный	Пирамидковые упражнения в малых группах.	текущий	Мячи Гимнастические палки обручи	Уметь взаимодействовать с одноклассниками при выполнении пирамидковых упражнений Понимать важность действий каждого для общего результата Проявлять лидерские и организаторские качества Демонстрировать сложнокоординационные движения		
Кроссовая подготовка 14 часов								
47	1	Техника безопасности во время занятий кроссовой подготовкой Комплексный	Правила техники безопасности при кроссовом беге. Бег в медленном темпе до 5 минут. Чередование бега и ходьбы.	Текущий	секундомер	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут Уметь рассчитывать собственные силы для преодоления дистанции		
48-51	2-5	Бег в равномерном темпе до 10 минут Комплексный	Бег в равномерном темпе до 10 минут. СБУ. Упражнения для развития выносливости на степ-платформах.	Текущий	Секундомер Степ-платформы	Соблюдать правила техники безопасности при кроссовом беге Применять на практике приемы самоконтроля за самочувствием		
52-55	6-9	Преодоление препятствий. Бег с препятствиями	Преодоление препятствий (перевернутых	Текущий	Барьеры Гимнастиче-	Проявлять качества общей выносливости		

		ями Комплексный	барьеров, скамеек) Бег до 500 м с препятствиями.		ские скамейки Маты секундомер	Уметь преодолевать препятствия во время длительного бега Понимать значение		
56-60	10-14	Кроссовый бег Комплексный	Кроссовый бег по залу, имитирующему пересеченную местность с помощью скамеек, матов.	Текущий	Секундомер Гимнастические скамейки Гимнастические маты	развития качества «выносливость» для здоровья человека Проявлять «силу воли» во время преодоления дистанций		
Спортивные игры 14 часов								
61	1	Техника безопасности во время занятий играми. Правила игры в волейбол. Изучение нового материала	Правила техники безопасности во время игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Знать правила техники безопасности во время игры в баскетбол Знать правила игры в баскетбол		
62	2	Стойка игрока. Перемещение игрока. Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение различными способами. Игровые задания. Пионербол.	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Уметь выполнять правильно основные стойки игрока и перемещения игрока во время игры		
63-64	3-4	Передача мяча сверху двумя руками на месте Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения в парах. Подводящие упражнения	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание		
65	5	Передача мяча двумя руками сверху после передачи вперед Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения в парах. Подводящие упражнения	текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	игры в волейбол Соблюдать правила игры		
66-	6-7	Прием мяча снизу двумя	прием мяча снизу	Те-	Волейболь-			

67		руками над собой и на сетку Изучение нового материала	двумя руками. Упражнения в парах. Подводящие упражнения	кущий	ные мячи Волейбольная сетка	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		
68	8	Нижняя прямая подача Изучение нового материала	Нижняя прямая подача. Упражнения в парах. Подводящие упражнения	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Проявлять ловкость во время игры в волейбол		
69	9.	Нижняя боковая подача Изучение нового материала	Нижняя боковая подача. Упражнения в парах. Подводящие упражнения Эстафеты	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Проявлять быстроту во время игры в волейбол Проявлять скоростно-силовые способности во время игры в волейбол		
70	10	Комбинации технических элементов игры Совершенствование ЗУН	Комбинации элементов игры в волейбол. Работа в тройках.	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка			
71-74	11-14	Игра в мини-волейбол Совершенствование ЗУН	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Волейбольные мячи Волейбольная сетка	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры в волейбол Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой и учебной деятельности Принимать тактически верные решения во время игры Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических		

						действий и тактических действий		
						Уметь общаться со сверстниками во время проведения игры		
						Знать и уметь объяснять правила игры во время судейства, быстро принимать правильные судейские решения		
Развитие двигательных качеств								
12 часов								
75-76	1-2	Развитие скоростных и координационных способностей Комплексный	Упражнения для развития координационных качеств.	Текущий	Скакалки Секундомер Гимнастические скамейки	Проявлять качества силы, гибкости, выносливости, скорости и координации движений		
77-78	3-4	Развитие силы Комплексный	Упражнения для развития силовых качеств.	Текущий	Набивные мячи Гимнастические маты Резиновые эспандеры	Оценивать и контролировать свое состояние при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств		
79-80	5-6	Развитие общей и силовой выносливости. Комплексный	Упражнения для развития общей и силовой выносливости	Текущий	Секундомер Гимнастические коврики	Различать упражнения по их воздействию на развитие разных физических качеств		
81-82	7-8	Развитие гибкости Комплексный	Упражнения для развития гибкости.	Текущий	Гимнастические коврики	Подбирать упражнения для развития двигательных качеств		
83-84	9-10	Развитие скоростной выносливости Комплексный	Упражнения для развития скоростной выносливости	Текущий	Скакалки Гимнастические маты			
85	11	Развитие скоростно-	Упражнения для раз-	Текущий	Гимнастиче-			

		силовых способностей. Комплексный	вития скоростно-силовых способностей.		ские скамейки перекладины	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств		
86	12	Развитие скоростно-силовых способностей.						
Легкая атлетика 10 часов								
87-91	1-5	Прыжки в высоту способом «Перешагивание» Комплексный	Прыжок в высоту способом перешагивание. Подводящие упражнения. СПУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Сектор для прыжка в высоту Рулетка фишки	Описывать технику выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание» Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту		
92	6	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Учетный	Соревнование по прыжкам в высоту.	Зачет	Сектор для прыжка в высоту Рулетка фишки	Проявлять скоростно-силовые качества, координации движения при выполнении прыжка в высоту Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений Самостоятельно оценивать технику выполнения прыжка		
93-94	7-8	Эстафетный бег Комплексный	СБУ. Круговая эстафета. Встречная эстафета.	Текущий	Эстафетные палочки секундомер	Соблюдать правила техники безопасности при эстафетном беге.		

						<p>Уметь рассчитывать собственные силы на протяжении всей дистанции</p> <p>Понимать важность правильности и четкости выполнения упражнения для всей команды</p> <p>Нести ответственность за свои действия перед командой</p> <p>Выявлять технические ошибки при передачи эстафеты</p>		
95-96	9-10	Метания на дальность Комплексный	Метание на дальность с места, с четырехшажного разбега. Игра «Перестрелка»	текущий	Малые мячи	<p>Описывать и демонстрировать технику метания малого мяча</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метаниях</p> <p>Проявлять скоростно-силовые качества и координацию движений</p>		
Спортивные игры 6 часов из них 4 часа –резерв								
97-98	1-2	Игра в футбол (мальчики), бадминтон (девочки) по упрощенным правилам Комплексный	Игра по упрощенным правилам в футбол, бадминтон.	текущий	Мячи Бадминтонные ракетки воланы	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в футбол и бадминтон</p> <p>Соблюдать правила игры</p> <p>Принимать адекватные</p>		

						<p>решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Проявлять ловкость во время игры.</p>		
99-102	3-6	Резервные уроки	Упражнения в группах для совершенствования элементов игры.		<p>Мячи</p> <p>Бадминтонные ракетки</p> <p>воланы</p>	<p>Проявлять быстроту во время игры</p> <p>Проявлять скоростно-силовые способности во время игры</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой и учебной деятельности</p> <p>Принимать тактически верные решения во время игры</p> <p>Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий и тактических действий</p>		

						Уметь общаться со сверстниками во время проведения игры		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

