

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: gvardejskschool@mail.ru  
http://www.gvardejskschool.ru

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю  
И.о. директора школы  
от 04.07.2017г.№ 470

Дуганова Г.И.

## Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **7**

Срок реализации программы, учебный год **2017-2018**

Рабочую программу составил (а) **Аброськина Н.А.**

г.Гвардейск

2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	2 стр.
2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля	8 стр.
3. Поурочно-тематическое планирование	13 стр.
4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	16 стр.

## **1. Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»**

### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формировать умение 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.

### **Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля « Спортивные и подвижные игры»**

**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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;

**Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **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 её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку. Его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам. Ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение умениями:

##### **в циклических и ациклических локомоциях:**

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;  
в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);  
после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;  
выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;  
проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием вариантов бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **2. Основное содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля.**

Знания о физической культуре

### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультминутки (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультминутка.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.  
Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

**Акробатическая комбинация:** и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

**Акробатическая комбинация:** и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать - мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

**Опорные прыжки:**

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор присед-спад подъем.(левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

**Прыжковые упражнения:**

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».



### **Метание малого мяча:**

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Футбол**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Плавание**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Правила соревнований и определение победителей

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики:**

**Развитие гибкости**

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

**Развитие координации движений**

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силы**

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

**Развитие выносливости**

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

**Развитие силы**

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

**Развитие быстроты**

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

**Развитие быстроты**

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### **Развитие выносливости**

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### **Развитие координации движений**

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### **Развитие силы**

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

#### **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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической активности, 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;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

### **Основное содержание внутрипредметного модуля "Спортивные и подвижные игры"**

#### **Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе**

Подвижные игры: «Не ошибись», «Стоп», «Челнок», «Выставка картин», «Пустое место», «Коршун и наседка», « С бережка на бережок» «Рыболов», «Игры с кеглями», «Боевые

петухи», «Охотники и утки», «День и ночь», **Спортивные игры «Футбол», «Мини-футбол», «Русская лапта»**

#### **Подвижные и спортивные игры в спортивном зале**

Подвижные игры: « Точный расчёт», «Передай мяч», «Волк во рву», «Карусель», «У медведя во бору», «Воробушки – попрыгунчики», «Конники - спортсмены», «Попади в цель», «Прыжок за прыжком», , «Эстафета со скакалкой», **Спортивные игры «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Снайпер».**

#### **Комплекс занятий для соревнований**

Спортивные эстафеты – эстафеты с предметами. Настольные игры «Шашки», «Шахматы» и т.д.,

**Соревнования по спортивным играм между параллелями.** «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Снайпер», «Футбол», «Мини- футбол», «Русская лапта»

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **3.Поурочно - тематическое планирование**

№ ур.	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
<b>Теоретические знания о физической культуре 1 ч.</b>	
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

<b>Легкая атлетика 16 ч. + Модуль 3ч.</b>	
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м
3	Скоростной бег до 60 м
4	Бег на результат 60 м
5	<b>Модуль 1.</b> Игра мини – футбол, передачи мяча в парах.
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
7	Кроссовый бег
8	Входной мониторинг (нармотивы по физической подготовленности)
9	Бег 1500 м
10	Челночный бег
11	<b>Модуль 2.</b> Игра мини – футбол, удар мяча по воротам.
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"
13	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега .
14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены
15	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
16	<b>Модуль 3.</b> Игра мини – футбол по правилам.
<b>Баскетбол 10 ч. + Модуль 4 ч.</b>	
17	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
18	Остановка двумя шагами и прыжком
19	Повороты без мяча и с мячом
20	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.
21	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой».
22	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
24	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
25	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
26	<b>Модуль 4.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.
27	<b>Модуль 5.</b> Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам
28	<b>Модуль 6.</b> Игра по правилам
29	Президентские состязания (тестирование)
30	<b>Модуль 7.</b> Игра баскетбол по правилам
<b>Гимнастика с основами акробатики 14 ч. + модуль 7ч.</b>	
31	Построение и перестроение на месте.
32	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).
34	Кувырок назад в полу шпагат (девочки).
35	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).
36	"Мост" из положения стоя с помощью (девочки).
37	Акробатическая комбинация. Соединение элементов.
38	<b>Модуль 8.</b> Игра снайпер, правила.
39	К.У. Акробатическая комбинация.
40	Контрольная работа за I полугодие .
41	<b>Модуль 9.</b> Игра снайпер , передача мяча .

42	Опорный прыжок, согнув ноги.
43	Опорный прыжок, ноги врозь.
44	К.У. Опорный прыжок.
45	Упражнения на гимнаст. бревне.
46	<b>Модуль 10.</b> Игра снайпер, перехват мяча.
47	Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).
48	<b>Модуль 11.</b> Игра снайпер, соревнования.
49	<b>Модуль 12.</b> Настольная игра шашки.
50	<b>Модуль 13.</b> Настольная игра шахматы.
51	<b>Модуль 14.</b> Настольные игры шашки и шахматы.
<b>Волейбол 6 ч + Модуль 3ч.</b>	
52	Прием сверху двумя руками.
53	Верхняя подача мяча.
54	Нижний приём мяча.
55	Нижняя прямая подача
56	<b>Модуль 15.</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
57	Комбинации из разученных элементов.
58	<b>Модуль 16.</b> Игра по правилам. Защита.
59	<b>Модуль 17.</b> Игра по правилам. Нападение.
60	Президентские состязания
<b>Баскетбол Модуль 6 ч.</b>	
61	<b>Модуль 18.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.
62	<b>Модуль 19.</b> Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой".
63	<b>Модуль 20.</b> Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.
64	<b>Модуль 21.</b> Игра в нападении. Броски.
65	<b>Модуль 22.</b> Игра в защите.
66	<b>Модуль 23.</b> Игра по правилам.
<b>Волейбол 5 ч. +Модуль 4ч.</b>	
67	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами.
68	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте.
69	Прием и передача мяча двумя руками снизу в паре, через сетку
70	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте.
71	Прием и передача мяча двумя руками сверху в паре, через сетку.
72	<b>Модуль 24.</b> Игра волейбол по правилам.
73	<b>Модуль 25.</b> Игра волейбол по правилам.
74	<b>Модуль 26</b> Игра волейбол по правилам.
75	<b>Модуль 27.</b> Игра волейбол по правилам.
<b>Легкая атлетика18 ч.</b>	
76	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м.
77	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
78	Скоростной бег до 60 м.
79	Бег на результат 60 м.
80	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.
81	Кросс 2000м.
82	Бег 1500 м.
83	Челночный бег.
84	Прыжок в длину с разбега.
85	Прыжок в длину с места.

86	Прыжок в длину на результат.
87	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.
88	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.
89	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу.
90	Промежуточная аттестация.
91	Эстафетный бег.
92	Передача эстафетной палочки.
93	Соревнования по легкой атлетике.
<b>Футбол 5 ч. + Модуль 4ч.</b>	
94	Стойка игрока , перемещения, ловля мяча.
95	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
96	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.
97	Ведение мяча по прямой, удар по воротам.
98	Ведение мяча по прямой с нападающим.
99	<b>Модуль 28.</b> Игра по правилам
100	<b>Модуль 29.</b> Игра футбол по правилам. Подачи и удары по мячу.
101	<b>Модуль 30.</b> Игра футбол по правилам. Прием мяча.
102	<b>Модуль 31.</b> Игра по правилам.
<b>Итого</b>	
	<b>102</b>
<b>Из них модульных занятий</b>	
	<b>31</b>

#### 4.Описание учебно - методического обеспечения образовательного процесса

Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.