

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей

технологии и искусства  
(предмет)

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по УВР

 И.В.Клименко

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА  
директор ГБОУ СОШ №416

  
Н.Е. Ивашкина

« 31 » августа 2018 года

ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета  
Протокол № 8  
от « 30 » августа 2018 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

(название предмета, курса)

7

(класс)

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Молодцова О.И.

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1 Нормативные документы**

Данная рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.12.2010 № 1897;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре, В.И.Лях, А.А.Зданевич 6-е издание, Москва, «Просвещение», 2009.
- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год.

### **1.2 Место и роль курса в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2018-2019 учебный год. На изучение физической культуры в 7 классе отводится: 3 часа в неделю, всего за год - 102 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

### **1.3 Учебно-методический комплект обучения**

Учебные пособия для учащихся:

- Учебник. Физическая культура. 5-7 классы, под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

Учебно-методическая литература для учителя:

- .Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Москва, Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения)
- Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения
- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

### **1.4 Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Ученик научится:

- характеризовать основы здорового жизни;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- излагать факты о Олимпийских играх Древности, о возрождении Олимпийских игр и символах Олимпийских игр;
- организовать соревновательную и игровую деятельность;
- руководствоваться правилами безопасности при выполнении упражнений;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни;
- демонстрировать:

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение	10,0	14,0

	пяти кувыркoв, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
--	---	------	------

## 2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

### 1. Легкая атлетика (23 часа)

- 1.1 Бег – 12 часов.
- 1.2 Прыжки в длину. Метания мяча – 7 часов.
- 1.4 Прыжки в высоту – 4 часа.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- 2.1 Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов.
- 2.2 Лазанье по канату. Акробатические упражнения – 6 часов.
- 2.3 Опорные прыжки – 6 часов.

### 3. Лыжные гонки (18 часов)

- 3.1 Передвижения на лыжах.
- 3.2 Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### 4. Спортивные игры (43 часа)

- 4.1 Баскетбол – 18 часов.
- 4.2 Волейбол – 17 часов.
- 4.3 Лапта – 8 часов.

## 3. Формы контроля

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

## 4. Календарно-тематическое поурочное планирование 7 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
<b>I ЧЕТВЕРТЬ – 9 недель</b>					
<b>Раздел: Легкая атлетика – 10 часов</b>					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		
2.	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.		
3.	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Бег 30 м на результат.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
4.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег 60 м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
Прыжки в длину. Метания мяча – 4 часа					
5.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча. Применять упражнения для развития физических качеств.		
6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.		
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяч с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на результат.	Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание на результат.	Демонстрировать выполнение метания.		
Бег на средние дистанции – 2 часа					

9.	Бег (1500 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.		<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>		
10.	Бег (1500 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег 1500 м на результат.			
<b>Раздел: Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.</b>					
11.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Стойка игрока и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>		
12.	Стойка игрока и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.				
13.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3 -6 м от сетки. Эстафеты.				
14.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м от сетки.				
15.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед по направлению передачи. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Техника выполнения передачи мяча сверху.			
16.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед по направлению передачи. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку.				
17.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.				
18.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Техника выполнения подачи мяча.			
19.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	Техника			

	руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	выполнения приема мяча снизу.			
20.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Атакующий удар. Игра по упрощенным правилам.				
21.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.				
22.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.				
23.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.				
24.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.				
25.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	Техника выполнения подачи мяча.			
26.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
27.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				

## II ЧЕТВЕРТЬ – 7 недель

### Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

#### Акробатические упражнения. Лазание – 6 часов

28.	Инструктаж по ТБ во время занятий. <u>М</u> : <i>Кувырок вперед в стойку на лопатках</i> . <u>Д</u> : <i>Кувырок назад в полушагат</i> . «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в «два приема». ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.		Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности.		
29.	<u>М</u> : <i>Кувырок вперед в стойку на лопатках</i> . <u>Д</u> : <i>Кувырок назад в полушагат</i> . «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в «два приема». ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.		Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения		
30.	<u>М</u> : <i>Кувырок вперед в стойку на лопатках</i> . <u>Д</u> : <i>Кувырок назад в</i>	Выполнение			

	<i>полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в «два приема». ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.</i>	норматива – сгибание рук.	упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.		
31.	<i>М: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Д: Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в «три приема». ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.</i>	Выполнение норматива («пресс»).			
32.	<i>М: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Д: Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в «три приема». ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.</i>	Выполнение комбинации на оценку.			
33.	<i>М: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Д: Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в «три приема». ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.</i>	Лазание на результат.			
<b>Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов</b>					
34.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» <i>М: Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Д: Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.</i> ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
35.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» <i>М: Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Д: Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.</i> ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.				
36.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» <i>М: Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Д: Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.</i> ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Техника выполнения поворотов.			
37.	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» <i>М: Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Д: Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.</i> ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.				
38.	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» <i>М: Подъем</i>				

	<i>переворотом в упор, передвижение в вися. Д: Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.</i>				
39.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися.	Подтягивание на результат.			
<b>Опорный прыжок – 6 часов</b>					
40.	<u>М:</u> <i>Опорный прыжок «согнув ноги».</i> <u>Д:</u> <i>Прыжок способом «ноги врозь».</i> Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
41.	<u>М:</u> <i>Опорный прыжок «согнув ноги».</i> <u>Д:</u> <i>Прыжок способом «ноги врозь».</i> Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.				
42.	<u>М:</u> <i>Опорный прыжок «согнув ноги».</i> <u>Д:</u> <i>Прыжок способом «ноги врозь».</i> Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
43.	<u>М:</u> <i>Опорный прыжок «согнув ноги».</i> <u>Д:</u> <i>Прыжок способом «ноги врозь».</i> Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение норматива: прыжки через скакалку.			
44.	<u>М:</u> <i>Опорный прыжок «согнув ноги».</i> <u>Д:</u> <i>Прыжок способом «ноги врозь».</i> Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
45.	Выполнение опорного прыжка (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5 – 6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение прыжка (на оценку).			
<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов</b>					
46.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от</p>		
47.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.				
48.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со				

	средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
<b>III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель</b>					
49.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
50.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения ведения мяча.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
51.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.				
<b>Раздел: Лыжные гонки – 18 часов</b>					
<b>Передвижение на лыжах – 6 часов</b>					
52.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Одноопорное скольжение без палок. Попеременный и одновременный лыжные хода. Техника одновременных ходов - двухшажного и бесшажного. Эстафета с передачей палок.		Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
53.	Попеременный и одновременный лыжные хода. Одноопорное скольжение без палок. Техника одновременных ходов - двухшажного и бесшажного. Эстафета с передачей палок с дистанцией до 200 м.		Принимать передвижение на лыжах для развития физических качеств.		
54.	Попеременный и одновременный лыжные хода. Техника одновременного одношажного хода. Эстафета с передачей палок с дистанцией до 200 м.				
55.	Одновременный одношажный ход. Дистанция до 1,5 км.				
56.	Одновременный одношажный ход. Дистанция до 1,5 км со				

	средней скоростью.				
57.	Одновременный одношажный ход. Дистанция до 1,5 км со средней скоростью.				
<b>Подъемы и спуски – 6 часов</b>					
58.	Подъем в гору скользящим шагом: техника движения рук. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов.		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		
59.	Техника подъема в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов.				
60.	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
61.	Подъем на склоны скользящим шагом. Спуски в парах и тройках за руки. Дистанция 2,5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
62.	Спуски в парах и тройках за руки. Дистанция 2,5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника выполнения спуска.			
63.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2,5 км.				
<b>Повороты и торможения – 6 часов.</b>					
64.	Поворот на месте махом. Повороты на спуске плугом. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 3 км.		<p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>		
65.	Поворот на месте махом. Повороты на спуске плугом. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 3 км.				
66.	Поворот на месте махом. Повороты на спуске плугом. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 3,5 км.	Техника выполнения поворота.			
67.	Дистанция 3,5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости.				
68.	Дистанция 4 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости.				
69.	Соревнования по лыжным гонкам. Развитие скоростной выносливости.	Выполнение норматива.			
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>					

70.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>		
71.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.				
72.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв. Учебная игра.				
73.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения передач.			
74.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.				
75.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.				
76.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.				
77.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения бросков в кольцо.			
78.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания. Развитие координационных способностей.				

79.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания. Развитие координационных способностей.				
80.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
81.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
<b>Раздел: Легкая атлетика.</b>					
<b>Прыжок в высоту – 4 часа.</b>					
82.	Прыжок в высоту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		Прыжки на результат.	Описывать технику выполнения основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать. Анализировать технику выполнения прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	
83.	Прыжок в высоту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.				
84.	Прыжок в высоту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.				
85.	Прыжок в высоту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.				
<b>Бег – 3 часа.</b>					
86.	Равномерный бег 3 мин. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 30м и 60м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
87.	Равномерный бег 3 мин. Спринтерский бег, эстафетный бег.				
88.	Равномерный бег 4 мин. Спринтерский бег, эстафетный бег.				
<b>Прыжки, метание, кросс – 6 часов.</b>					
89.	Равномерный бег 4 мин. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки на результат.	Соблюдать правила безопасности.		
90.	Равномерный бег 5 мин. Прыжки в длину с разбега.				
91.	Равномерный бег 5 мин. Метание мяча в цель.	Метание на результат.	Закрепить выполнение приемов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия.		
92.	Равномерный бег 6 мин. Метание мяча на дальность.				
93.	Кроссовая подготовка				
94.	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м – ю, бег 1200 м – д.	Бег на результат.			
<b>Раздел: Спортивные игры. Лапта – 8 часов</b>					
95.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.		Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно		
96.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
97.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
98.	Освоение технико-тактической подготовки в игре «Русская лапта по упрощенным правилам»				
99.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар				

	битой по мячу. Перебежки.		относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.		
100.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
101.	Лапта. Учебная игра.				
102.	Лапта. Учебная игра.				

## Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, кол-во раз	11	1	4—5	6 и выше	4 и ниже	10—14	19 и выше
			12	1	4—6	7	4	11—15	20
			13	1	5—6	8	5	12—15	19
			14	2	6—7	9	5	13—15	17
			15	3	7—8	10	5	12—13	16

## Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Обучающийся <b>умеет:</b> - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

определённый период времени.			
------------------------------	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лапте, лыжным гонкам, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.