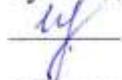


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Чекаловская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Исупова М.И.

Протокол № 1 от 30.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «Чекаловская ООШ»

 Солопова А.А.

30.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Чекаловская ООШ»

 Гнутова Н.В.

Приказ № 108 от 31.08.2022



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

для основного общего образования

Срок освоения программы: 1 год

7 класс

Количество часов: всего 70 ч, в неделю 2 ч.

**Составитель: Сарипова А.Я.
учитель физической культуры**

Содержание.

Раздел I Пояснительная записка

Раздел II Планируемые результаты

Раздел III Содержание учебного предмета

Раздел IV Тематическое планирование

Раздел V Оценочные и методические материалы

Раздел VI Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

Раздел I Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе:

- 1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- 2.Примерная программа по учебным предметам. Основная школа. ФГОС НОО
- 3.Основная образовательная программа МБОУ Чекаловская ООШ на 2022-2023уч. год
- 4.Положение МБОУ Чекаловская ООШ «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин» приказ №78 от 17.08 2022г.;
- 5.Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2022-2023 году». от 01.10.2018 N 1163, от 10 июля 2019 г. N 875
- 6.Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2019 г «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- 7.Учебника «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я. Виленского. В.И. Ляха 5 – 9 классы. «Просвещение» 2016г.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

- В первом разделе «Знания о физкультурно- оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

- В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки. Нагрузка, физические качества, техника двигательных действий, даются представления об общей и специальной физической подготовке, и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно- спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цель школьного физического воспитания - 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. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества, и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей

Раздел 2. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

Раздел III. Содержание учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

№ п/п	Наименование разделов учебной программы курса	Характеристика основных содержательных линий (краткое описание содержания, основные термины)	Указания планируемых результатов на базовом и повышенном уровнях к каждому разделу учебной программы (знания и умения по разделу)	Формы и виды контроля с указанием даты проведения
1	Легкая атлетика(18 ч.)	Правила техники безопасности на уроках	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках	1.09 6.04
2		Высокий старт до 40 м 30 м	Демонстрировать технику высокого старта , пробегать отрезок в 30- 40 м. с учетом времени	16. 09
3		Бег 60 м с высокого старта	Демонстрировать технику высокого старта , пробегать отрезок в 60 м. с учетом времени	23.09 25.04
4		Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега, четко выполнять фазы: разбег, толчок, полет, приземление	14.10 23.05
5		Прыжок в длину с места	Демонстрировать прыжок в длину с места выполнять	7.10 30.05

			норматив	
6		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать технику и демонстрировать прыжок в высоту способом «Перешагивание»	30.05
7		Бег на 1000 метров	Демонстрировать технику бега с переходом на шаг	21.10 20.04
8		Метание м. мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	Уметь метать мяч на дальность полета с разбега	7.10 4.05
9		Метание м. мяча в цель	Уметь метать мяч в цель	4.10
10.	Гимнастика(14 ч)	Строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	11.11
11		Лазание по канату в три приема.	Знать технику выполнения лазания по канату в три приема и выполнять один из них	2.12
12		Прыжки через короткую и длинную скакалку.	Выполнять прыжки через короткую скакалку за 1 минуту	7.12
13		Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.	Знать технику и выполнять: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.	18.11 комплекс
14		Мальчики: стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Девочки: мост из положения стоя с помощью.	Знать технику и демонстрировать: Мальчики: стойка на голове и руках с согнутыми руками. Девочки: мост из положения стоя с помощью.	18.11 комплекс
15		Акробатическая комбинация	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	9.12
		Мальчики: упражнения в висах и упорах. Девочки: упражнения на	Знать технику и демонстрировать: Мальчики:	2.12

		гимнастическом бревне	упражнения в висах и упорах. Девочки: упражнения на гимнастическом бревне	
16		Подтягивание в висе и висе лежа	Знать технику и демонстрировать Подтягивание в висе и висе лежа	23.11
17		Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги через гимнастический козел	Знать технику и демонстрировать Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги через гимнастический козел	28.12
18		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Демонстрировать знания по проведению различных эстафет	В течении года
19		Отжимание от пола	Знать технику и демонстрировать Отжимание от пола	16.09 18.04
20		Пресс за 30 сек.	Знать технику и уметь выполнять за 30 сек норматив	30.09 4.05
21		Работа на параллельных брусьях	Знать и выполнять технику безопасности во время работы на брусьях	23.11
22		Работа на разноуровневых брусьях	Знать технику и демонстрировать комплекс упражнений	25. 11
23	Спортивные игры Баскетбол (10 ч)	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	Знать и выполнять Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	10.02
24		Стойка игрока, перемещения в стойке	Знать и уметь демонстрировать стойки, перемещения...)	17.02
25		Ведение мяча на месте и в движении	Демонстрировать ведение мяча	22.02
26		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Уметь демонстрировать основные технические приемы с мячом в игре	17.02
27		Остановка мяча в	Знать технику и	2.03

		прыжке и в шаге Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	уметь выполнять Остановка мяча в прыжке и в шаге	
28		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча изученными способами	13.03
29		Учебная игра в баскетбол	Знать тактику и демонстрировать технику игры баскетбол	16.03
30	Волейбол(10 ч)	Техника безопасности по волейболу	Знать и выполнять Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	11.01
31		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом бокком, лицом, спиной вперед	Знать и уметь демонстрировать стойки перемещения...)	18.01
32		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте Нижняя прямая	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча	27.01
33		Верхняя прямая подача мяча	Уметь выполнять подачу мяча изученными способами	27.01
34		Нижняя прямая подача	Уметь выполнять подачу мяча изученными способами	25.01
35		Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	Демонстрировать тех приемы в игре с мячом и без него	3.02
36		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	Демонстрировать тех приемы в игре с мячом и без него	8.02
37		Игра по упрощенным правилам в мини баскетбол	Знать тактику и демонстрировать технику игры волейбол	10.02
38		Игровые задания с ограниченным числом игроков	Уметь демонстрировать координацию движений в игре	15.02
39	<i>Аэробика</i>	Базовые понятия и	Называть и	Оценки не

	<i>Физическая культура и спорт.</i> Физическая подготовка в фитнес -аэробике и её базовые основы. (35 ч)	основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.	раскрывать базовые основы формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и развития физических способностей средствами фитнес - аэробики.	выставляются
40	<i>Физическая культура человека.</i> Особенности планирования недельной физической нагрузки во время занятий видами фитнес - аэробики.	Основные правила и требования к составлению индивидуального плана физической недельной нагрузки с учетом особенностей собственного организма.	Руководствоваться правилами составления индивидуального плана с учетом особенностей собственного организма при планировании недельной физической нагрузки.	
41	Требования к организации проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями фитнес – аэробики.	Формы и содержание оздоровительных занятий фитнес – аэробики, основы физической, технической и психологической подготовки, требования к организации занятий.	Знать о возможностях применения различных направлений фитнес – аэробики (рекреативные формы занятий, оздоровительные, спортивные) Объяснять и соблюдать основные требования к организации и проведению самостоятельных занятий.	
42	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i> Организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности.	Подбор упражнений и составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма для развития силовой выносливости.	Составлять и выполнять комплекс упражнений для развития силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей организма.	
43	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Организация самостоятельных	Основные направления, цели и задачи занятий по прикладной-ориентированной физической подготовки	Определять задачи и содержание прикладной – ориентированной физической	

	занятий по прикладно – ориентированной физической подготовки.	Составление плана самостоятельных занятий прикладной – ориентированной физической подготовки.	подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Составлять план и проводить самостоятельные занятия по прикладной – ориентированной физической подготовки.	
44	Занятия фитнесом как средство активного отдыха.	Методы использования различных видов фитнес –аэробики как средство активного отдыха (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква –аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика,	Использовать различные виды фитнес – аэробики в организации мероприятий активного отдыха со сверстниками, в семье, соблюдая правила безопасности.	
45	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Наблюдения за физическим развитием.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Дневник самоконтроля.	Наблюдаем за собственным состоянием здоровья, участвуем в мониторинге физического развития и физической подготовленности. Выявлять особенности в приросте физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Вести дневник самоконтроля.	
46	Определение уровня физической подготовленности.	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе систематической подготовки.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий..	

			Руководствуясь возрастными особенностями физического развития организма проводить оценку физической подготовленности по показателям тестов, сравнивать их с показателями между четвертями.	
47	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	Подбор и составление комплексов упражнений для поддержания массы тела и коррекции фигуры из различных видов фитнес-аэробики.	Составлять и выполнять комплекс для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	
48	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i> Требования безопасности	Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.	
49	Упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	Совершенствование разученных упражнений и комплексов <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	Демонстрировать разученные упражнения и комплексы <i>классической аэробики</i> : базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение.	
50	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Разучиваем новые упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.	
51	Сочетание маршевых и	Разучиваем новые	Описывать технику	

	лифтовых элементов;	упражнения сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики	выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.	
52	Движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов.	Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их.	
53	Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением,	
54	Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма, и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать	

			комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой.	
--	--	--	--	--

Раздел IV. Тематическое планирование

№п/п	Название темы	Кол- во часов	ЭОР/ЦОР
1	Основы знаний		ЦОК
2	Легкая атлетика	17	ЦОК
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	ЦОК
4	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	20	ЦОК
5	Легкая атлетика	19	ЦОК
	Всего часов	70	

Раздел V. Оценочные и методические материалы.

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного обучающегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные

двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие **виды учёта**: предварительный, текущий и итоговый.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При **оценке знаний**, обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

«5» - ставится, если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий
- «2» - получает тот, кто:
 - не раскрыл основное содержание учебного материала;
 - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
 - при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
 - допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

По способам (умениям) осуществлять самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность критерии оценивания следующие:

- «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретных физических способностей и комплекс упражнений избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;
- «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретных индивидуальных физических качеств или избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Испытывает существенные затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги задания.

Умение осуществлять физкультурно-спортивную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока. Существенным дополнением к оценке по данному разделу являются сведения физкультурно-спортивной активности обучающегося, выражающиеся в количестве физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий школы, посёлка, района, в которых принимал участие обучающийся. К перечню сведений о физкультурно-спортивной активности можно также отнести и дополнительное посещение различных секций и кружков, связанных с двигательной активностью: секции по виду спорта, туризму, военно-спортивные клубы, танцевальные кружки и т.д.

Техническая подготовленность 7 класс

- Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.
- Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;
- Технически правильное положение рук, ног и топ.
- Контроль осанки;

Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка) *

- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать **критерий артистизма:**

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- *Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.)**;
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

“5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

“4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

“3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

“2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, путем выделения среднего арифметического, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

В ходе промежуточной аттестации учащихся в Чекаловской ООШ по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

Раздел VI. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Современные требования к площадям занятыми под проведение уроков физической культуры предполагают наличие в учебном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одно из них может быть бассейн.

Первый зал наибольшей площади до 600 кв.м., занимается под проведения большинства уроков физкультуры во всем временном диапазоне. Предполагается использование первого зала в свободное от занятий время как зал дополнительных и факультативных занятий. Может использоваться как зал для игровых видов спорта, как мини-футбол, баскетбол. В зале возможно проведение соревнований между учениками.

Второй зал может быть меньшей площади до 300 кв.м., и используется под проведение уроков физкультуры для начальных классов и секционных занятий. Так же второй зал является дублером первого в пиковые часы и может быть использован в качестве основного.

Третий зал может быть такой же или меньшей площади до 200 кв.м., и используется для проведения основных и дополнительных занятий. Может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием, как для тренировок по боевым искусствам, но возможно и проведение групповых занятий по другим видам фитнеса.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом проведения трех уроков физкультуры в неделю в каждом классе, либо проведение занятий физкультурой по выбору учеников одного класса по трем программам одновременно.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, рекомендованных для школьников или исходя из возможностей школы.

Все обязательное оборудование, находящееся на данный момент в школах согласно образовательным программам остается на балансе школ.

Для расчета количества оборудования в первый и второй залы будем брать цифру 4 м2 на одного занимающегося плюс 5 комплектов в запас.

Для каждого зала необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны для учителя (A-mic), стойка для музыкального оборудования.

Для проведения занятий по аэробике желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка - не менее 3м;

размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала)-на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

структура полов -деревянная, предпочтительно-плавающий паркет;

стены, дверь - звукоизоляция

Необходимое оборудование: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи;

стойки для хранения оборудования;

температурный режим от 18 до 30 градусов С, влажность-менее 60%, частота воздухообмена- 8-12 в час.

желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы Дидактические карточки	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	д	
Технические средства обучения		
Компьютер DVD плеер мультимедийный проектор	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		

Ворота для мини- футбола, гандбола		
Канат для лазания	п	
Канат для перетягивания	п	
Мат гимнастический	ф	2x1x0,05
Мат гимнастический		2x3x0,1
Мат гимнастический		2x1x0,05
Коврик для аэробики	п	
Комплект поливалентных матов		
Медицинбол	п	1 кг
Медицинбол	п	2 кг
Медицинбол		
Обруч гимнастический	ф	
Скакалка	ф	
Скамейка гимнастическая	п	
Брусья настенные		
Бревно гимнастическое	п	
Козел гимнастический	д	
Конь гимнастический		
Мяч для метания	п	
Планка для прыжков в высоту	д	
Стойки для прыжков в высоту	ф	
Эстафетная палочка	п	
Стойки финишные	ф	
Сетка для бадминтона	д	
Сетка волейбольная	д	
Сетка для футбола	д	
Дорожка резиновая		
Переключатель гимнастическая		
Шахматы		
Секундомер	п	
Мяч баскетбольный №3	ф	
Мяч баскетбольный №5	ф	
Мяч баскетбольный №5		
Мяч волейбольный	ф	
Мяч футбольный	ф	
Мяч резиновый		
Мяч резиновый		
Мяч резиновый		
Волан		
Ракетка		
Гантели	п	10 кг
Гантели	п	5 кг
Мяч для настольного тенниса	п	
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		
Барьеры легкоатлетические	п	
Палки гимнастические		
Брусья гимнастические	п	
Ракетки для тенниса	п	
Щиты баскетбольные	п	
Фитбольные мячи	ф	

Тренажеры	п	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический		

1. Учебник Физическая культура 8 – 9 классы В.И. Лях Москва Просвещение 2012г

2. Тренажеры: велотренажер, беговая дорожка, балансирующий диск, «Здоровье»

Список используемой литературы.

1. Гальперин С. И. «Физиология человека. –М.: Высшая школа, 1977.»

2. Гейхман, Трофимов О. Н. «Лёгкая атлетика в школе. – М. Фис, 1972.»

3. Квапилик, «Сто советов- М.: Физкультура и спорт, 1993.»

4. Колесов Д. В. «Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1999»

5 Погадаев Г.И. «Настольная книга для учителя Ф.К. –М.: Фис, 2000.»

6 В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений.М.:Просвещение 2010г.

7. Чусов Ю. Н. «Закаливание школьников: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1989.»

8. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников»,М.: «Просвещение», 1991.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЕТЯМ

1. Шишовой Т.Л. «Твоё питание и здоровье», М. «Росмэн», 1996. Школьный иллюстрированный справочник.

2. Возрастная физиология. Изд. «наука». Л. 1995.

3. Иванченко В.А. «Как быть здоровым», 1998.

4. Доман Г.А. «Гармоничное развитие ребёнка». М.: изд. «Знание»,1996

5. Линдерман Х.Н. «Система психофизического регулирования» .М., 1992г.

6. Энциклопедия для мальчиков. С- ПБ, 1996.

7 Энциклопедия для девочек. С- ПБ, 1996.

8. Учебник В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 8 - 9 классы: программа для общеобразовательных учреждений . М.:Просвещнии 2012 г.

Поддержка курса

Медиатека:

DVDФитнес – аэробика

DVDфитнес с ЛяйсанУтяшевой

DVDБодифлекс

DVDквик – аэробика

DVD занятия по пилатесу

Презентации по разделу:

Легкая атлетика

Гимнастика

Волейбол

Баскетбол

Фитнес – аэробика

Степ – аэробика

Пилатес

\