

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36» города Чебоксары
Чувашской Республики

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

_____ Копотева И.В.

Протокол № 3

от «26» октября 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора

_____ Тарасина О.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ Короткова О.В.

Приказ № 197-о

от «27» октября 2017 г.

Предметная область «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс: *7а, 7б*

Уровень: *основное общее образование*

Учитель: *Серебряков Сергей Михайлович*

Срок реализации программы: *2017-2018 учебный год*

Количество часов: *105 часов; в неделю – 3 часа*

РАЗДЕЛ 1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты обучения

Регулятивные УУД

1. *Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. *Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая;
- объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее реше-

ние и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (стойка на голове и руках мальчики, кувырок назад в полушпагат девочки);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (прыжок ноги врозь девочки, прыжок согнув ноги мальчики);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге (на 30 м. мальчики за 6,0 с, девочки за 6,2 с., на 60 м за 11,1 с. и в прыжках (в длину с места мальчики на 134 см, девочки на 123 см, в длину с разбега мальчики на 279 см, девочки на 239 см и в высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол (передача двумя руками сверху в прыжке, сверху за головой в опорном положении, совершать прямой нападающий удар), баскетбол (сочетание способов передвижений, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику, выбивание мяча, передача двумя руками сверху, бросок после бега и ловля мяча, бросок одной рукой от плеча с прыжком);

- выполнять передвижения на лыжах изученными на уроках способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (одновременный одношажный коньковый ход, преодоление бугров и впадин, техника спуска);

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 9-11 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех-четырех элементов, или

комбинацию, состоящую из четырех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех-пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок, кувырок в полушпагат,

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица).

Демонстрировать следующие показатели:

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Бег 30 м, секунд | 4,8 | 5,4 | 5,9 | 5,0 | 5,8 | 6,3 |
| Бег 1000м, мин | 4,06 | 4,51 | 5,54 | 4,44 | 5,37 | 6,50 |
| Прыжки в длину с места | 196 | 161 | 131 | 180 | 150 | 122 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 6 | 1 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | -- | -- | -- | 19 | 10 | 6 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 14 | 8 | 4 | 17 | 9 | 5 |
| Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа | 32 | 20 | 12 | 29 | 18 | 11 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |

Уровень физической подготовленности учащихся 5-7 классов

| Оценки Контрольные упражнения | Класс | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|-------|---------------|-----------|-------------------|---------------|-----------|-------------------|
| | | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 30 м, с | V | 5,2 и меньше | 5,3—6,5 | 6,6 и больше | 5,1 и меньше | 5,2—6,5 | 6,6 и больше |
| | VI | 5,1 и меньше | 5,2—6,3 | 6,4 и больше | 5,0 и меньше | 5,1—6,2 | 6,3 и больше |
| | VII | 5,0 и меньше | 5,1—6,1 | 6,2 и больше | 4,9 и меньше | 5,0—5,9 | 6,0 и больше |
| Передача в стену и ловля мяча за 10 с с 2 м, колич. раз | V | 5 и больше | 4 | 3 и меньше | 7 и больше | 6—5 | 4 и меньше |
| | VI | 6 и больше | 5 | 4 и меньше | 8 и больше | 7—6 | 5 и меньше |
| | VII | 8 и больше | 7—6 | 5 и меньше | 9 и больше | 8—7 | 6 и меньше |
| Бег 60 м, с | V | 10,4 и меньше | 10,5—11,4 | 11,5 и больше | 10,0 и меньше | 10,1—11,2 | 11,3 и больше |
| | VI | 10,3 и меньше | 10,4—11,1 | 11,2 и больше | 9,8 и меньше | 9,9—11,1 | 11,2 и больше |
| | VII | 9,8 и меньше | 9,9—11,0 | 11,1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5—11,0 | 11,1 и больше |

| Оценки Контрольные упражнения | Класс | Девочки | | | Мальчики | | |
|--|-------|-----------------|---------|-----------------------------|-----------------|---------|-----------------------------|
| | | Отлично | Хорошо | Удов- летвори- тельно | Отлично | Хорошо | Удов- летвори- тельно |
| Прыжки в длину с места, см | V | 155 и больше | 154—110 | 109 и меньше | 170 и больше | 169—120 | 119 и меньше |
| | VI | 165 и больше | 164—120 | 119 и меньше | 180 и больше | 179—130 | 129 и меньше |
| | VII | 185 и больше | 184—124 | 123 и меньше | 185 и больше | 184—135 | 134 и меньше |
| Прыжки в длину с разбега, см | V | 300 и больше | 229—220 | 219 и меньше | 340 и больше | 339—260 | 259 и меньше |
| | VI | 330 и больше | 329—230 | 229 и меньше | 360 и больше | 359—270 | 269 и меньше |
| | VII | 350 и больше | 349—240 | 239 и меньше | 380 и больше | 379—280 | 279 и меньше |
| Метание теннис- ного мяча с разбега, м | V | 21 и больше | 20—14 | 13 и меньше | 34 и больше | 33—20 | 19 и меньше |
| | VI | 23 и больше | 22—15 | 14 и меньше | 36 и больше | 35—21 | 20 и меньше |
| | VII | 26 и больше | 25—16 | 15 и меньше | 39 и больше | 38—22 | 21 и меньше |

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|----------|-------------------------------------|------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 23 |
| 4 | Сухое плавание | 3 |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол) | 25 |
| 6. | Лыжная подготовка | 18 |
| 7 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| Итого | | 105 |

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, спо- собы саморегуляции и самоконтроля (в процессе уроков)

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении дви-
гательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции си-
стемы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным
действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии
внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физиче-
ских способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-
трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств. Анализ
техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение
тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функцио-
нальным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни со-
временного человека

Приёмы закаливания

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Спортивные игры. Волейбол (18ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Спортивные игры. Баскетбол (22ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача различными способами. Игра по упрощенным правилам. Общеразвивающие упражнения на основе элементов игры «баскетбол». Подвижные игры.

Гимнастика (18 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, лазание по канату, стойка на лопатках, мост, вязы, строевые упражнения, упражнения на бревне, упражнения на перекладине, опорный прыжок).

Лёгкая атлетика (26часов)

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Метание мяча. Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Подвижные игры.

Лыжная подготовка (18 часов)

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Скользящий шаг. Одновременный двухшажный и одновременный и бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы полувелочкой, торможение плугом. Лыжные гонки. Подвижные игры.

Сухое плавание (3 часа)

Имитационные упражнения с включениями упражнений на вдох и выдох с задержкой дыхания. Имитации работы рук и ног на суше. Общеразвивающие упражнения. Обучение согласованию движений рук и ног

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения,

корректирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корректирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корректирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, бадминтона, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, сухое плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| <i>№ п/п</i> | <i>Тема урока</i> | <i>Кол-во часов</i> | <i>Примечание</i> |
|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| Основы знаний | | | |
| | Страницы истории | Изучается в процессе урока | |
| | Познай себя | | |
| | Здоровье и здоровый образ жизни | | |
| | Самоконтроль | | |
| | Первая помощь при травмах | | |
| Легкая атлетика -12 часов | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт | 1 | |
| 2 | Спринтерский бег. Бег 30 метров | 1 | |
| 3 | Стартовая диагностика. Эстафетный бег | 1 | |
| 4 | Бег 30 метров | 1 | |
| 5 | Бег 60 метров | 1 | |
| 6 | Кроссовая подготовка | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега | 1 | |
| 8 | Метание малого мяча | 1 | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 1 | |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 | |
| 11 | Бег по пересеченной местности | 1 | |
| 12 | Кросс до 1000 и 2000м | 1 | |

| Спортивные игры. Баскетбол – 11 часов | | | |
|--|--|---|--|
| 13 | Инструктаж по ТБ. Позиционное нападение со сменной мест | 1 | |
| 14 | Позиционное нападение 2:2, 4:4. | 1 | |
| 15 | Личная защита в игровых взаимодействиях | 1 | |
| 16 | Бросок двумя руками от головы в прыжке | 1 | |
| 17 | Штрафной бросок | 1 | |
| 18 | Штрафной бросок | 1 | |
| 19 | Позиционное нападение | 1 | |
| 20 | Личная защита 4х4 на одну корзину | 1 | |
| 21 | Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. | 1 | |
| 22 | Учебно-тренировочная игра по облегченным правилам | 1 | |
| 23 | Круговая тренировка | 1 | |
| Спортивные игры. Волейбол –4 часа | | | |
| 24 | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 | |
| 25 | Стойка и перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача | 1 | |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача | 1 | |
| Гимнастика – 18 часов | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Кувырки вперед и назад в группировке | 1 | |
| 29 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат | 1 | |
| 30 | Стойка голове из упора присев. Мост из положения стоя | 1 | |
| 31 | Соединение акробатических элементов | 1 | |
| 32 | Комбинации акробатических элементов. Лазание по канату в два приема | 1 | |
| 33 | Лазание по канату в два приема | 1 | |
| 34 | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 | |
| 35 | Переворот в упор толчком двух ног. Переворот махом одной рукой, толчком другой | 1 | |
| 36 | Опускание в вис на согнутых руках из упора | 1 | |
| 37 | Соскок махом назад с поворотом. | 1 | |
| 38 | Комбинация из 2-3 элементов на перекладине. | 1 | |
| 39 | Комбинация из 2-3 элементов на перекладине. | 1 | |
| 40 | Комбинация из 2-3 элементов на перекладине. | 1 | |
| 41 | Упражнения в равновесии | 1 | |
| 42 | Комбинация в равновесии | 1 | |
| 43 | Опорный прыжок | 1 | |
| 44 | Опорный прыжок через козла ноги врозь, согнув ноги | 1 | |
| 45 | Опорный прыжок через козла ноги врозь, согнув ноги | 1 | |
| Спортивные игры. Волейбол- 6 часов | | | |
| 46 | Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача | 1 | |
| 47 | Передача мяча сверху через сетку | 1 | |
| 48 | Прием мяча снизу | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 49 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 1 | |
| 50 | Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 51 | Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| Лыжная подготовка – 18 часов | | | |
| 52 | Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход | 1 | |
| 53 | Одновременный двухшажный ход | 1 | |
| 54 | Переход с одного хода на другой | 1 | |
| 55 | Одновременный одношажный ход | 1 | |
| 56 | Одновременный одношажный ход | 1 | |
| 57 | Одновременный безшажный ход | 1 | |
| 58 | Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ходы | 1 | |
| 59 | Совершенствование одновременных ходов. Торможение «плугом» | 1 | |
| 60 | Торможение «плугом». Лыжные гонки на 1-2 км. | 1 | |
| 61 | Подъем скользящим шагом. | 1 | |
| 62 | Преодоление бугров и впадин. | 1 | |
| 63 | Спуск со склона | 1 | |
| 64 | Совершенствование спуска со склона. | 1 | |
| 65 | Прохождение дистанции до 2-3 км в медленном темпе | 1 | |
| 66 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | |
| 67 | Работа на учебном склоне. | 1 | |
| 68 | Прохождение дистанции 2 -3 км. | 1 | |
| 69 | Лыжные гонки. Подвижные игры | 1 | |
| Легкая атлетика - 4 часа | | | |
| 70 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 | |
| 71 | Совершенствование прыжка в высоту. | 1 | |
| 72 | Прыжок в высоту. | 1 | |
| 73 | Прыжок в высоту. | 1 | |
| Спортивные игры. Волейбол- 7 часов | | | |
| 74 | Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке | 1 | |
| 75 | Передача мяча сверху за голову в опорном положении | 1 | |
| 76 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 | |
| 77 | Нижняя прямая подача. . Нападающий удар | 1 | |
| 78 | Прием мяча снизу | 1 | |
| 79 | Учебная игра (Резерв) | 1 | |
| 80 | Учебная игра (Резерв) | 1 | |
| Спортивные игры. Баскетбол- 11 часов | | | |
| 81 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику | 1 | |
| 82 | Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху. | 1 | |
| 83 | Бросок после бега и ловли мяча | 1 | |
| 84 | Совершенствование техники передвижений и остановок, ведения и бросков | 1 | |
| 85 | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. | 1 | |
| 86 | Совершенствование техники бросков | 1 | |
| 87 | Совершенствование техники передвижений и остановок, ведения и бросков | 1 | |
| 88 | Совершенствование техники передвижений и остановок, ведения и бросков | 1 | |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|--|
| 89 | Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 90 | Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| 91 | Учебно-тренировочная игра | 1 | |
| Сухое плавание - 3 часа | | | |
| 92 | ОРУ раздела плавание. Правила ТБ в бассейне, на водоеме. Стили плавания. | 1 | |
| 93 | Правила оказания первой помощи. Имитационное плавание. Эстафета | 1 | |
| 94 | ОРУ раздела плавание. Координационные упражнения на суше. | 1 | |
| Легкая атлетика -11 часов | | | |
| 95 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | |
| 96 | Спринтерский бег. Эстафетный бег Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | |
| 97 | Бег 60м. Прыжок в длину. Метание малого мяча | 1 | |
| 98 | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега | 1 | |
| 99 | Бег на длинные дистанции | 1 | |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 | |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | |
| 102 | Бег 2000м. | 1 | |
| 103 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | |
| 104 | Урок повторения и обобщения. Инструктаж по ТБ во время туристических походов. Итоговая аттестация | 1 | |
| 105 | Резервный урок | 1 | |