Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Мензелинска

Республики Татарстан

Календарно-тематическое

планирование

учебного предмета, курса

по физической культуре

на 2021-2022 учебный год

**Уровень образования (класс):** основного общее образование, **7А,Б,В,Г класс**

Разработал: *Ахметшин Талгат Флюрович*

**Пояснительная записка**

КТП по *физической культуре* для 7 класса разработано на основе:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования–одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);

- Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. 5-9 классы» Москва «Просвещение» 2014.

- Основной образовательной программы ООО МБОУ «СОШ №3»

**Учебник**

Физическая культура 5-7 классы, учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011.

Всего 105 часов; в неделю 3 часа.

Плановых зачетныхуроков 22 ч.,

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид работы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Всего в год |
| Зачет | 7 | 5 | 5 | 5 | 22 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в 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;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* 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.

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

определять основные направления и цели оценочной деятельности, ориентированной на управление качеством образования, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;

 обеспечивать комплексный подход к оценке результатовосвоения основной образовательной программы основного общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов основного общего образования;

обеспечивать оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования;

 предусматривать использование разнообразных методов и форм, взаимно дополняющих друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения);

 позволять использовать результаты итоговой оценки выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, как основы для оценки деятельности образовательного учреждения и системы образования разного уровня.

**Предметные результаты.**

*Ученик 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;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик 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;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| Знания о физической культуре | Физическое развитие чело­века.  Самонаблюдение и само­контроль.  Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью.  Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок.  Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями.  Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.  Совершенствование физи­ческих способностей.  Адаптивная физическая культура.  Профессионально-прикладная физическая подготовка.  История возникновения и формирования физической культуры.  Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния. | 5ч |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Утренняя гимнастика 8—9 классы. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Выбирайте виды спорта.  Тренировку начинаем с разминки. Обычная разминка.Спортивная разминка.Упражнения для рук, туловища, ног.  Повышайте физическую подготовленность. | 3ч |
| Физическое совершенствование | Баскетбол. Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.Освоение техники ведения мяча. Освоение техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей.  Гандбол. Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой брос­ков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей.  Футбол. Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей. Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей.  Волейбол. Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей. Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторски­ми умениями.  Гимнастика. Освоение строевых упраж­нений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами. Освоение и совершенство­вание висов и упоров. Освоение опорных прыж­ков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости. Развитие скоростно-сило­вых способностей. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки. Самостоятельные занятия. Овладение организаторски­ми умениями.  Лёгкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыж­ка в длину. Овладение техникой прыж­ка в высоту. Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-сило­вых способностей. Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.  Лыжная подготовка (лыжные гонки). Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Элементы единоборств. Овладение техникой при­ёмов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки. Развитие координационных способностей. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия. Овладение организаторски­ми способностями.  Плавание. Освоение техники плавания. Совершенствование навыков плава­ния. Способы освобождения от захватов то­нущего. Толкание и буксировка плы­вущего предмета. Способы транспор­тировки пострадавшего в воде. Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторски­ми способностями. | 97 |
| Всего |  | 105ч |

**Тематическое планирование, 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел учебной программы | №  урока |  | Кол-во часов по плану | | Кол-во часов по факту |
| ***1 четверть – 27 часов.***  **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час  **Физическое совершенствование:** легкая атлетика: 14 часов, футбол – 6 часов, мини-футбол – 6 часов. | | |  | |  |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час | 1 | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.*  *История легкой атлетики. Подвижные игры на материале легкой атлетике.* |  | |  |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование.**  Легкая атлетика: беговые упражнения-  8 часов.  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час**  **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование-**  Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча - 2 часа, прыжковые упражнения – 6 часов | 2 | *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.Специально беговые упражнения.Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижные игры на материале легкой атлетике.* |  | |  |
| 3 | *Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;* СБУ, *бег с ускорением от 30 до 50. Тестирование на короткие дистанции.* |  | |  |
| 4 | Легкая атлетика: беговые упражнения.*Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты.* СБУ.*Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* |  | |  |
| 5 | Легкая атлетика: беговые упражнения.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. *Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Подвижные игры.* |  | |  |
| 6 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. *СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег в равномерном темпе до 15 мин.* |  | |  |
| 7 | Легкая атлетика: беговые упражнения. *Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 1500 м.* |  | |  |
| 8 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми­шень. (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м).* |  | |  |
| 9 | Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели.*Овладение техникой метания мало­го мячас 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.* Метание мяча на результат. |  | |  |
| 10 | *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Общефизическая подготовка. *Упражнения на развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.* |  | |  |
| 11 | *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбегаспособом «со­гнув ноги». Техника движений и ее основные показатели. *СБУ. Многоскоки. Развитие силы.* Комплексы уп­ражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. |  | |  |
| 12 | *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбегаспособом «со­гнув ноги» на результат.  *Развитие силы.* |  | |  |
| 13 | *Прыжковые упражнения.* Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой прыжка в вы­соту способом «перешагивания».* Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. |  | |  |
| 14 | *Прыжковые упражнения.* Прыжки в высоту *способом «перешагивания»* с 7—9 шагов раз­бега на результат. |  | |  |
| 15 | Прыжковые упражнения.  *Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с места на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  | |  |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование-**футбол – 6 часов. | 16 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике без­опасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.* |  | |  |
| 17 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Техника движений и ее основные показатели.*Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов. Стойки игрока.* Игра по правилам. |  | |  |
| 18 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.* Игра по правилам. |  | |  |
| 19 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.* Игра по правилам. |  | |  |
| 20 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней сто­роной стопы; удар по неподвижно­му и катящемуся мячу внешней стороной стопы.* Игра по правилам. |  | |  |
| 21 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*  *Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.* Игра по правилам. |  | |  |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование-**  мини-футбол – 6 часов | 22 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини -футбол. *Краткая характеристика видов спорта: история, требования к технике без­опасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.* |  | |  |
| 23 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Техника движений и ее основные показатели.*Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов. Стойки игрока.* Игра по правилам. |  | |  |
| 24 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. *Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.* Игра по правилам. |  | |  |
| 25 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. *Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.* Игра по правилам. |  | |  |
| 26 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. *Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней сто­роной стопы; удар по неподвижно­му и катящемуся мячу внешней стороной стопы.* Игра по правилам. |  | |  |
| 27 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*  *Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.* Игра по правилам. |  | |  |
| **2 четверть21 час.** | | | | | |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование.**  Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа | 28 | Здоровье и здоровый образ жизни. *Слагаемые здорового образа жизни.* Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. *Эстафеты, старты из различных исходных положений.* |  |  | |
| 29 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Круговая тренировка.* |  |  | |
| 30 | Коррекция осанки и телосложения. *Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Эстафеты.* |  |  | |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование-**Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол –  16 часов | 31 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Краткая характеристика вида спорта: история баскетбола, требования к технике без­опасности, основные прави­ла игры в баскетбол,основные при­ёмы игры. Подвижные игры с элементом баскетбола.* |  |  | |
| 32 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек: стойки игрока, перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Остановка дву­мя шагами и прыжком. Повороты без мяча.* |  |  | |
| 33 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Освоение техники ведения мяча.* |  |  | |
| 34 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.Техника движений и ее основные показатели.*Освоение техники ведения мяча: ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.* |  |  | |
| 35 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. **К. р**. *Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обеганием стоек, повороты с мячом на месте; передача мяча одной рукой сбоку; игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.* |  |  | |
| 36 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели.*Освоение ловли и передач мяча:ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.* |  |  | |
| 37 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Комби­нации из освоенных элементов техни­ки: ведения, ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.* |  |  | |
| 38 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. **К. р.** *Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.* |  |  | |
| 39 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой брос­ков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.* |  |  | |
| 40 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Техника движений и ее основные показатели. *Овладение техникой брос­ков мяча на результат: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.* |  |  | |
| 41 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. **К. р.** *штрафной бросок; игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола.* |  |  | |
| 42 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.* |  |  | |
| 43 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.* |  |  | |
| 44 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Учебная игра.* |  |  | |
| 45 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. Освоение тактики игры: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).* Игра по правилам. |  |  | |
| 46 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. *Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.* Игра по правилам. |  |  | |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий. Способы двигательной (физкультурной) деятельности -** 5 часов | 47 | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *История туризма в мире и в России.*  *Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.* |  |  | |
| 48 | *Олимпийские игры древности.* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. |  |  | |
| 49 | *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз. |  |  | |
| 50 | Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. *Субъективные и объективные показатели самочувствия. Ведение дневника самонаблюдения.* |  |  | |
| 51 | *Спорт и спортивная подготовка*. *Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.* Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |  |  | |
| **3 четверть 30 ч** | | | | | |
| **Физическое совершенствование.** Гимнастика с основами акробатики – 14 часов | 52 | Гимнастика с основами акробатики. *Краткая характеристика вида спорт: требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |  |  | |
| 53 | Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений: строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии*, *размыкание и смыкание на месте.Упражнения для развития силы рук, силы ног, силы мышц туловища. Круговая тренировка*. |  |  | |
| 54 | Гимнастика с основами акробатики. Общефизическая подготовка. *Развитие скоростно-силовых способностей.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния* |  |  | |
| 55 | Гимнастика с основами акробатики. *Коррекция осанки и телосложения. Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в па­рах. Подвижные игры с элементами гимнастики. К.Р. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)* |  |  | |
| 56 | Гимнастика с основами акробатики. Общефизическая подготовка. *Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения на брусьяхМальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.* |  |  | |
| 57 | Гимнастика с основами акробатики.  *Освоение обще развивающих упраж­нений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками. Подвижные игры с элементами гимнастики.* |  |  | |
| 58 | Гимнастика с основами акробатики. *Овладение организаторски­ми умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Круговая тренировка. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.* |  |  | |
| 59 | Гимнастика с основами акробатики. *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Правила самоконтроля. Тест. Подтягивания: мальчики – из виса, девочки – из виса лёжа.* |  |  | |
| 60 | Гимнастика с основами акробатики. *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорные прыжки на результат. Правила самоконтроля. Тест. Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.* |  |  | |
| 61 | Гимнастика с основами акробатики. Техника вы­полнения физических упражнений. *Акробатические упражне­ния и комбинации. Освоение акробатических упражне­ний. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках*. *Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью*. *Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Тестирование. Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).* |  |  | |
| 62 | Гимнастика с основами акробатики. *Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Акробатические упражне­ния и комбинации на результат. Основные правила раз­вития физических качеств. Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя).* |  |  | |
| 63 | Гимнастика с основами акробатики. *Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акро­батические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.* |  |  | |
| 64 | *Полоса препятствий, включающие прикладные упражнения: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.* |  |  | |
| 65 | Гимнастика с основами акробатики. Правила соревнований. Судейство. *Акро­батические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастичес­ких брусьях.* |  |  | |
| **Физическое совершенствование.** Лыжные гонки – 16 часов | 66 | Лыжные гонки*. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике без­опасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий.* |  |  | |
| 67 | Лыжные гонки*. Имена выдающихся лыжников. Применение лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Попере­менный двухшажный ход.* |  |  | |
| 68 | Лыжные гонки*. Передвижение на лыжах: одно­временный одношажный ход; од­новременный бесшажный ход; пе­редвижения с чередованием ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон».* |  |  | |
| 69 | *Передвижение на лыжах: переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два ша­га; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием пал­кой).* |  |  | |
| 70 | *Передвижение на лыжах. Перешагивание на лыжах не­больших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Попере­менный двухшажный ход.* |  |  | |
| 71 | *Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Игры: "Остановка рывком".* |  |  | |
| 72 | *Подъемы, спуски, повороты, тор­можения. Спуск в ос­новной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг­ров и впадин, небольших трампли­нов. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок".* |  |  | |
| 73 | *Подъемы, спуски, повороты, тор­можения. Торможение плугом; торможе­ние упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку"* |  |  | |
| 74 | *Передвижение на лыжах. Развитие координации движений. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Прохождение дистанции 3,5 км.* |  |  | |
| 75 | *Передвижение на лыжах. Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 4 км.* |  |  | |
| 76 | *Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лы­жах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и суб­максимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.* |  |  | |
| 77 | *Передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Передвижения на лы­жахс равномерной скоростью лыжными ходами в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 6 км.* |  |  | |
| 78 | *Передвижение на лыжах. Коньковый ход.* Техника вы­полнения физических упражнений. *Прохождение дистанции до 6 км.* |  |  | |
| 79 | *Передвижение на лыжах. Коньковый ход.* Техника вы­полнения физических упражнений. *Прохождение дистанции до 8 км.* |  |  | |
| 80 | *Передвижение на лыжах.* ***К.р****. Техника исполнения - попере­менный двухшажный ход, одновременно одношажный, повороты, преодоление подъемов, спусков.* |  |  | |
| 81 | *Передвижение на лыжах. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование. Прохождение дистанции 3 км.* |  |  | |
| **4 четверть 9ч** | | | | | |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование-**плавание – 8 часов | 82 | *Плавание. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике без­опасности, названия упражнений и основные признаки техники плавания Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.* |  | |  |
| 83 | *Плавание. Освоение техники плава­ния Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.* |  | |  |
| 84 | *Плавание. Освоение техники плава­ния. Плавание на груди и спине вольным стилем.Специальные плавательные упражне­ния для изучения кроля на груди, спине, Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.* |  | |  |
| 85 | *Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, тулови­ща, плавание в полной координации. Координационные упражнения на су­ше. Игры и развлечения на воде.* |  | |  |
| 86 | *Плавание. Освоение техники плава­ния. Специальные плавательные упражне­ния для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.* |  | |  |
| 87 | *Плавание. Развитие координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, тулови­ща, плавание в полной координации. Координационные упражнения на су­ше. Игры и развлечения на воде.* |  | |  |
| 88 | *Плавание. Развитие выносливости. Повторное плавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Плавание до 400 м. Иг­ры и развлечения на воде.* |  | |  |
| 89 | *Плавание. Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа. Тестирование. Плавание 50 м.* |  | |  |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование.**  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол- 12 часов | 90 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол*. Краткая характеристика вида спорта: требования к технике без­опасности, история волейбола. Основные прави­ла игры в волейбол. Основные при­ёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).* |  | |  |
| 91 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).* |  | |  |
| 92 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол*. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра в пионербол с элементом волейбола.* |  | |  |
| 93 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.* |  | |  |
| 94 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.* |  | |  |
| 95 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.*Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.* |  | |  |
| 96 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой на результат. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.* |  | |  |
| 97 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку с рассто­яния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин* |  | |  |
| 98 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Освоение техники нижней прямой подачи на результат. Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. Двусторонние игры длительностью до 12 мин* |  | |  |
| 99 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол.* |  | |  |
| 100 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Освоение техники прямого нападающего удара на результат. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в волейбол.* |  | |  |
| 101 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. *Волейбол. Закрепление техники пере­мещений, владения мячом. Подача мяча. К.Р. Игра по правилам. Судейство.* |  | |  |
| **Физическая культура как область знаний в процессе занятий.**  **Физическое совершенствование.**  Легкая атлетика – 4 часа. | 102 | Легкая атлетика: беговые упражнения. *Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты.* СБУ. *Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* |  | |  |
| 103 | Легкая атлетика: п*рыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбегаспособом «со­гнув ноги» на результат.  *Развитие силы.* |  | |  |
| 104 | Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Техника движений и ее основные показатели.*Овладение техникой метания мало­го мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.* Метание мяча на результат. |  | |  |
| 105 | Легкая атлетика: беговые упражнения. *Правила соревнований в беге. СБУ. Овладение техникой длительного бега - гладкий равномерный бег. Бег на результат 2000 м.* |  | |  |

***Критерии оценивания подготовки учащихся по физической культуре***

***Критерии оценивания теоретической подготовленности учащихся:***

|  |  |
| --- | --- |
| **«5»** | полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий, изучаемых в курсе физкультуры;  обнаруживает понимание материала,  может применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и из жизни, знает правила безопасного поведения |
| **«4»** | ученик дает ответ удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет |
| **«3»** | обнаруживает знания и понимание основных положений, но излагает материал неполно, и допускает неточности в определении понятий, правил, не умеет использовать теоретические знания для доказательства своих суждений, излагает материал непоследовательно, допускает грубые ошибки |
| **«2»** | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускаетошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал |

***Критерии оценивания технической (или двигательной)подготовленности школьников:***

|  |  |
| --- | --- |
| **«5»** | Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко. |
| **«4»** | Движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибо, ведущих к неточному исполнению упражнения (наблюдается некоторая скованность движений). |
| **«3»** | Наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения. |
| **«2»** | Двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно. |

**Оценивание уровня физической подготовленности учащихся, 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 30м (сек.) | 5,8 | 5,2 | 4,7 | 6,1 | 5,4 | 4.9 |
| Бег 60м (сек.) | 11,0 | 10,2 | 9,6 | 11,2 | 10,4 | 10.0 |
| Челночный бег 3х10м (сек.) | 9,0 | 8,3 | 8,0 | 9.9 | 9,0 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 195 | 210 | 145 | 180 | 200 |
| Метание мяча (м) | 23 | 31 | 39 | 16 | 19 | 26 |
| Бег 300м (сек.) | 1.17 | 1.08 | 1.02,8 | 1.17 | 1.10 | 1.05 |
| Бег 500м (сек.) | 2.25 | 2.10 | 1.55 | 2.30 | 2.20 | 2.10 |
| 6-ти минутный бег. | 1450 | 1200-1300 | 1050 | 1250 | 1000-1150 | 850 |
| Бег на 1 000 м (мин, сек) | 5.25 | 5.10 | 4.50 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| Бег 1500м | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 330 |
| Подтягивания: мальчики – из виса, девочки – из виса лёжа | 2 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 90 | 105 | 110 | 50 | 80 | 125 |
| Сгибание и разгибание рук из положения лежа (раз) | 21 | 32 | 38 | 8 | 12 | 14 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) | 35 | 40 | 48 | 20 | 30 | 35 |
| Тест на гибкость (наклон вперед из положения сидя (см) | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| Бег на лыжах 3, 5 км (мин, сек) | 26.30 | 25.00 | 23.00 | 19.00 | 18.30 | 18.00 |
| Плавание 50 м (сек) | 1.25 | 1.15 | 1.05 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |

Выполнение КТП

по предмету ФЗК для 7 класса

на 2021/2022 учебный год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Должно быть *по календарному учебному графику*: 105 уроков  Должно быть *по рабочей программе /КТП (запланировано):* \_\_\_\_\_\_\_ урока(ов)  Проведено *по факту:* \_\_\_\_ урока(ов)  Не проведено: \_\_\_ уроков*(по факту в сравнении с рабочей программой/КТП)* | | |
| Реквизиты протокола педсовета (дата\_\_\_, №\_\_\_) | Реквизиты приказа  (дата\_\_\_, №\_) | Изменения и (или) дополнения |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |